

DPN 5770

Title : गोरक्ष योगशास्त्र GORAKṢA YOGA ŚĀSTRA

Run. No. 6461

Cat. No.

45

Micro. No.

Subject *yoga śāstra*
योग शास्त्र

Religion : Hindu / Bauddha

Language : Skt. / New. / Nep. / Skt. - New. / Maith. - New. / New. - Nep. /

Size in cms. 28.3 × 14

Folios 46

Lines (in a page) 10

Compl. / Incompl. ✓

Chapt. / act /

Author / translator *commentator*
केशरि पण्डित *Kesari Pandit*

Scribe / donor ✓

रामदास भूट भाग

Date: NS / SS / VS / KS 1005

Ruler / place

Rajmāsa Bhūta Bhagat.
Bhaktapur

Script : New. / Dev. / Bhuj. / Ran. /

Illus. :

*श्रीरंगवीरसिंहको आदेश लेखेको
The MS scribed as ordered by
the minister Ranabir Singh.*

Material : palmleaf / paper / thyasaphu / *one side yellow*

Condition : fine / damaged by worms, rats, water /

Beginning, colophon, post-colophon :

श्रीगोशाम नमः ॥ आम्ना दिव्य महा सहस्रद्वयमा गार्गायिका मध्येमा तेजो मूर्ति
विजमान समन्ति गोरक्षका पादुका श्रीगोक्ष गुरुका कृपाश्रय गरी नाना ग्रंथको

सिद्धांतार्थ भौ हुवै शातकमा लिक्का अपुवै कहुं १
 एह सिद्धांतमा (सिद्धांतमा) अनेकु मतका अंजालमा स्या होय्छि योगाभ्यास मनी
 महा महा मुनिहरू सिद्धांत वादी तथा श्रीगोक्ष गुरु प्रसन्न मन प्रशा भक्त योगकी
 कोर्ला रणवीर मंत्रीका घरमा यो ध्याइ भाषा बना २ कहि दिनाले बुद्धि
 तस्किन्या कहि सँझपैने कहनु पनि पणकन कहिन्या ३

समाप्ति / Colophon - Post-Colophon

श्रीगोक्ष गुरु कृपाश्रय मिली गोरक्षार्थमा मैने रचना गाथाका हुन्. योगीहरूका
 चिन्तने भाषा हो भनी हेला लाग्छ. शब्दार्थ जान्छाहा. योगाभ्यास नभै. तत्प
 मिलानु कष्ट छ. शब्दार्थको १ शाब्दे सत्रसय ब्याहिस. महा शुक्कावमि
 चैत्रमा. स्वाने कान्तिपुरो दिचला. पूर्ण भयो ग्रन्थको श्रीगोक्ष शात
 माह-सङ्गन नस भाषा अपुवै भनि. मान्ने रणवीर सिंह कृतिको आदा हुँदामा
 बन्यो इति गोक्ष योग शास्त्रे मुक्ति सोपान सँझा देवदा केदारि पण्डित
 विचिन्तायां भाषा व्याख्यायां समाधीकल्प. गाथाव्यायां मुक्त एतकमा सम्पूर्ण छुम्ह
 मस्तु इति सम्बत नेपाली १००५ साल मिति आसुन मुक्त ३ हरिया ऐज १ तदिने लिखितम्
 गगनपुर्वा कहि रामदास गुरु भगत एत एत एत

४५. गोरक्ष कोशिका २५

$\frac{2}{5}$

श्री. यो

१

श्रीगणेशाय नमः आम्हाशिर्षमहा सहस्रदलमान्तर्करिणिकामध्यमातेजोमूर्तिविराजमानस
महिगोरक्षकापादुका श्रीगोरक्षगुरुका हृष्याश्रयगरिनानाग्रंथकोसिद्धांतार्थभरिदुवैश
टकमाटिका अपुर्वैकहं १ एस्संसारमा अनेकमतका जंजालमा सारहा योगाभ्यास भनीम
स्वरमुनिहस्तिसिद्धान्तवाधीतया श्रीगोरक्षगुरुप्रसन्नमनप्रज्ञाभरुनयोगकी कर्णोत्तरावीरमं
त्रीकाद्यटमायोध्यात्रभाषावन्या २ कहिविस्तारैले बुझि नसकि न्या कहिसंक्षेपैले कहनुपनि
पस्तकन कहिन्या ३ हा श्रीगोरक्षले सकलमतका सारार्थ बुझि योवनाया सिद्धान्तप्रकटकरुना
ले जगमहा ३ अथग्रंथको अनुक्रमणिका कहं मंगलाचरणा आदि गरि पाच श्लोकले गरि वि
षयप्रयोजन सम्बंध अधिकारि जनाहु ५ एक श्लोकले योगाभ्यासको फल कहननु ६ एके श्लो
कले योगका षडंगको नाम कहननु ७ पाच श्लोकले आसनवताउननु ११ श्लोकले षड्व
क्रादिको निरूपन गर्ननु २४ आठ श्लोकले दशनादिरतन्कास्थानवताउननु ३२ चौध श्लो

रामः

१

कलेतत्कावापारसहित दशवायुकहनन् ४६ दशश्लोकलेशक्तिचालनकोप्रकारकहन
न् ५६ द्वाविंशश्लोकले महासुंद्रादिपाचसुद्राकहनन् ८३ शतश्लोकलेप्रणावकोअभ्या
सप्रणायामकोप्रशंसाकहनन् ८९ चारश्लोकलेप्रणायामकोप्रकारकहनन् ९३ आठ
श्लोकलेनाडिभुद्धिगर्वाप्रकारवताउनन् ९०९ एतिविषयपूर्वशतकमाकहिन्याछ य
कात्रसश्लोकले प्रणायामकोविस्तारकहनन् २९ तीसश्लोकलेप्रत्याहारको निरूपन
गर्नन् ५९ नौश्लोकलेधारणावताउनन् ६० चौविंशश्लोकले ध्यानकोविस्तारकहन
न् ८५ तेरुश्लोकले समाधिको निरूपनगर्नन् ९७ चारश्लोकलेयोमुक्तिसेपान योगशास्त्रका
अभ्यासकोफलवताउछन् ९०९ एतिविषयउत्तरशतकमाकहिन्याछन् श्रीगुरुं परमा
नन्दं वन्दे आनन्दविग्रहम् यस्य सान्निध्यमात्रेण विदानन्दोपेततनु १ शिष्यहरक
न आत्मतत्त्वबोधनिमित्त गुरुस्वरूपलेशरिर्धारिपरमगुरु श्रीपरमात्माकन शरुश्र

श्रीगो
२

दलमाभजगागरिदन्दवतप्रगामगर्धु जोसंतगुरुका समिपमारहनपाया शिषेको
पंचभौतिकशरिरपनी-आनन्दमयहृद् महाभागकावशले-वीरकालसेवागरि
आत्मतत्त्वको उपदेशपाया-ब्रह्मशराले-शिष्यको आत्मा-ब्रह्मानन्दपरिपूर्णाव
स्थात्मा भावायत्रकनहोवेनभनी-ध्वनितभयो-जीवब्रह्मको ऐक्य-योगशास्त्रको वि
षय-ब्रह्मप्राप्तिप्रयोजन-प्रथमश्लोकले जनाया १ अन्तर्निश्चलितात्मदीप-कलि
कास्वाधारवन्धादिभिर्योगीयुगकल्प-कालकलना-तत्त्वंचयोगीयते शाना
मोद-महोदधिः समभवद्यत्रादिनाथः स्वयं-वक्तावक्तागुराधिकत्वमनिशं
श्रीमिननाथं भजे २ योगयोगनाथ-योगेश्वर-आधार-ऊडियानवन्धआदि
गत्याका-योगाभ्यासले-हृदयकमलकामध्यनिश्चलगरिरह्याका-आत्मश्च रामः
रूप-दीपको ज्योतिप्रकाशहृदा-स्वास-पाला-घरि-प्रहर-दिन-मास-ऋतु-अ २

६

यत्न वर्ष युग सम्वत्सर कल्प इत्यादिकालः कारंवारफिर्नस्वरूपभयाकोकालतत्त्वकन
विही निरन्तर अभ्यासलेकालजित्त्वन स्वहिआत्मस्वरूप दिपको ज्योतिस्थिररुदा
ज्ञाणरूप आनन्दका समुपद्रु शृङ्गाशिव आदिनाथको भावनागर्दी आर्पे आदि
नाथभैगया यस्तु श्रीमनिनाथ योगेश्वरकन मनवचन कर्मले भजदछ १ नम
स्तुत्यं गुरुं भक्त्या गोरक्षो ज्ञाणमुत्तमम् श्रीष्टयोगीनां वृत्ते परमानन्द कारकम्
२ गोरक्षनाथयोगी मजोद्धु वदा भक्तिले श्रीगुरुकन प्रनामगारि पूर्वजन्ममागया
का योगाभ्यासले यस्मज्जमायोगमा भक्तिहुन्या लाइ अतिसत् उत्तम ज्ञाणको साधना
अद्वैतबोधदिन्या योगशास्त्रकन कहंछु कर्मलेर भक्तिले शुद्धचित्तहुन्याको यस्मा
स्त्रमा अधिकारद्व अधिकारीर वाचवाचक भावसम्बन्धतृतीयश्लोकजनाया
३ श्रीगोरक्षः ज्ञातवन्ति योगीनां हितकामया ध्रुवं यस्यावबोधेन जायते परमं पद

श्री-मो

३

४ योगीजनका उपरकरुणासे गोरक्षशतक. योगशास्त्रकन. गोरक्षनाथकहन्छ जस
योगशास्त्रको गुरुदेवि उपदेस पाई. योगाभ्यास. गन्याकन. जीवनमुक्तभाव मिलि. जा
पुगिफेरि फिर्नु. पैर्द नतस्ता परमपदको लाभ हुन्छ ४ एतद्विमुक्तिमोपान. मेतत्कालस्य
वचनम् यद्यावत्तमनोभोगा. दासक्तपरमात्मनि ५ यदिपुरुषको. मनविषये भोगदे
षिविरक्त भुङ्. परमात्मा विषये. आशक्त होवसु. तस्ता लाइ गोरक्षयोगशास्त्र. कालम्
त्युद्धलनाको. सामर्थी दिन्छ. मुक्तिमार्गको सिद्धि हुन्छ ५ द्विजसेवितशाषस्य. श्रुति
कल्पतरोफलम् शमनभवतायस्य. योगं भजेत श्रेयसाः ६ हेमज्जन हो. मुनिजन
रूपी पद्मि हरुले. आश्रेयसाका. हागाहत्यावादरूपी. कल्पवृक्षको फल योगी हो.
जन्ममरारूपी. वारंवारको. संतापहर्त्या योगाभ्यासको सेवागर ६ आज्ञानप्राप्त
संगोधः प्रत्याहारश्चधारणा ध्यानसमाधिरेतानि. योगांगानि वदन्निषट् ७ आसनप्रा

रामः

३

गायाम्. प्रत्याहार. धारणा. ध्यान. समाधि. इह योगको अंगहं. यमनियमसमेत. पुरु
षलेइन्को अभ्यास. गारिन्यासं प्रज्ञान. समाधिको लाभहं. तेस्का अभ्यासले. निर्विकल्पा
समाधिनामा. राजयोगसिद्धहं. ७ आसनानि चतारवन्ति. यावन्तो जीवजन्तव एतेषाम
धिलाभेदान्विजानातिमहेश्वरः. ८ जसौ प्राणिना. चौराशिलक्षयोजन्मदन्. तसौ आस
नपनी. चौराशिलक्षदन्. चौराशिलक्ष. भेदजान्या श्रीशदाशिवमात्रदन्. ८ चतुराशीति
लक्षारामेकैकसमुदाहृतम्. ततश्चिबेनपीठानां. षोडशाक्षान्कृतम्. ९ चौराशिलक्ष
योनिको. एकएक आसनलिङ्ग. श्रीसदाशिवले. सर्वधारणा चौराशि आसनमात्र. शा
रदन्भनी. अहंयोगगुंथमा कहदाभया ९ आसनेभ्यः समस्तेभ्यो द्वयमुदाहृतं मे
म्. एकसिद्धासनं प्रोक्तं. द्वितियं कमलासनम्. १० चौराशिलक्ष आसनमापनी. अत्यन्त
त्रय. सिद्धासनर. पद्मासनदन्भनी. सदाशिवले कहाको. दुइ आसनमात्रहुन् १०

श्री.मो

४

योनिस्थानं कर्मधि. मूलघटितं कृत्वा दृढं विन्यसेत् मेढुपादमथैकमेव नियतं कृत्वा
समं विग्रहम् ११ स्थारागुसयमितेन्द्रियश्चलदृशापश्यभ्रुवोरन्तरं चैतन्मोक्षकपाटभेद
जनकं. सिद्धासनं प्रोच्यते १२ गुह्यकोर. लिंगकोविचं. योनिस्थानहो. तस्मिन् एक
पाउकापैतालादुदृढगरि. अचेतनु अर्कोपाउकन. लिंगमूलमास्थिरगरि अर
द्याउनु. दृढसोमोसरिरगरि. चंचलनभैनिश्चलमनगरि. एकाग्रगयाका. दुर्वेने
त्रसेभ्रूमध्यमादृष्टिस्थिरगनु. कुराडुलिनिले. रोकियाको. सुषुम्णाद्वारषोल्लन्त्या. यो
सिद्धासनहो १२ वामोरुपरिदक्षिणाचचररा. संस्थापावामंततो दक्षोरुपरितस्य. व
न्धनविधौ. पृष्ठकगभांदृढम् अगुष्टोहृदयेनिधायचिबुकं. नासाग्रमालोकये. दे
तद्याधिविनाशनाय. यमिमापद्यासनं प्रोच्यते १३ वामतिग्राकाउपर. दाहिनाति
ग्राकाउपर. वामं पाउउन्नानो गरिचक्राउनु. दुर्वेहातपीठतिरलैमि. दाहिनाहातले

रामः

४

दाहिना पाउका अगुष्ट. बाया हातले बायें पाउको अगुष्ट. दृढ गरिसमाति. छातिमा चिरुडो
अद्याइएकाग्रगारि. दुइनेत्रले नासिकाग्रमा. दृढ दिनु. असेष रोग को नाशगर्ग. कामको
धादि घटाउत्या यो वक्ष पद्मासन हो १३ षट्चक्रं षोडशधारं दीलक्षं व्यामपत्र्वकम्
स्वदेहयेन जानति कथं सिद्धिं त्रियोगी न १३ विषयवासनाले. चंचल मन कनुरो किं न
योगहन शक्तेन. विना अवलम्बले मनरो किं देन. तस निमित्त. मनश्च द्वाइ. एकाग्रग
र्ता लोइ. षट्चक्रं. षोडश आधार. दुइलक्ष. पाच आकाश. चार प्रकरण का भेदले. ५
मंती सस्थाने कह्येन षट्चक्रमिति मूलाधारचक्र. स्वाधिस्थानचक्र. मणिपूरच
क्र. विसुद्धिचक्र. आनाचक्र. इंद्रेन्द्रियचक्र. इन्द्रको विशेष. विस्तार कह्याछन. षोड
श आधारको विशेष सुगम. अतीगुह्य कह्याले. श्रीगुरुगारुडले ज्ञान कह्येन सिद्धि सिद्धांतवा
ने कह्ये प्रथम पादागुह्य आधार हो. तस विषय. एकाग्रदृष्टि गरि. योति चितो उनु. दृष्टि स्थिर

श्री. यो

५

कुंड १ द्वितीयमुलाधारहो. पैतालाले. अचेतिरहनु. अग्निदिप्रिहंछ २ तृतीयगुह्याधा
रहो. तेसकासंकोस. विकोसका अभ्यास. गर्नु अपानवायुस्थिरहंछ ३ चतुर्थलिंगाधारहो
तस्कासंकोचको. अभ्यासगर्नु. वायु फिरेरवज्रगर्भनाडिमा. प्रवेशगरि. विन्दुचक्रमा
गङ्गा. विन्दुधामन्याहंछ ४ पंचमर्तुडियानको आधारहो. आसनवाधि. त्पोवर्णावाध्या
मलमुत्र. ह्रिमिकोनाशहंछ ५ षष्ठनाभिसंराडलाधारहो. तस्माचेतंन्याज्योतिरूपको
ध्यानगरि. प्रगावमंत्रजपनु. मादहंछ ६ सप्तमहृदयाधारहो. तस्विषयप्राणवायु. था
मनु. हृदयकलको विकोसहंछ ७ अष्टमकराधारहो. तस्विषय. चिउडोदृढगरि
अर्ध्याङ्ग. ध्यानगर्नु. इडा. पिंगला. विषयेवायुवहंदो. स्थिरहंछ ८ नवममक्षद्वयंठिका
धारहो. निगुलिग्यामाजि स्वापुन्याउनु. चन्द्रमण्डलदेषिवहंदो. अंमृतकोरसमित्दछन ९
दसमतत्वाधारहो. रेवचरिकाप्रकारले. दीर्घगन्याकाजि स्वाको. अग्रतेस्माप्रवेश. गराउनुरेवच

रामः

५

रिसिद्धहृद १० एकादशजिह्वाको. अधोभागआधारहो. तस्माजिह्वार्जगुलेमधुनु. दिवाकवि
 ताहृद ११ द्वादशउर्ध्वदंत. मूलआधारहो. तस्माजिह्वाको. अग्रथामन्या. अभ्यासगर्नु. स
 र्वौगशात्रिहृद १२ त्रयोदशनाशिकागु. आधारहोतस्मा. दृष्टिस्थिरगर्नु. मनस्थिरहृ
 द १३ चतुर्दशनासिकाकोमूलआधारहो. तस्मादृष्टिथामनय. मैत्राज्योतिप्रतक्षहृद
 १४ पंचदशभ्रूमध्याधारहो. हेन्याअभ्यासगर्नु. कीरनजसो. आकारभयाको. ज्योतिप्र
 तक्षहृद. यस्माअभ्याशदृष्ट. भयापधि. सूर्याकाशमानकोलयहृद १५ षोडशनेत्रा
 धारहो. तस्का मूलमा. अंगुलालेमिचदा. कोशमाज्योतिदेषिंद. तोज्योतिहेन्याअभ्यास
 गर्दी. ज्योतिसाक्षातहृद १६ त्रयोदशाधारहृनु. इन्कोविशेषविस्तारकहियो अथवा
 मूलाधार १ स्वाधिस्थान २ मणिपूर ३ अनाहत ४ विसुद्धी ५ आज्ञाचक्र ६ विन्दु ७ अर्द्ध
 दु ८ रोचनि ९ नाद १० नादान ११ शक्ति १२ व्यापिका १३ समनी १४ उन्ननी १५ कुर्वम

श्री. मो

६

गडल १६ ईषोदशाधारहुन्. कंकालवल्लभा. आफनाभेदलेगारिभावनागर्नु द्विलक्षमिति
दुःप्रकारकोलक्ष. हेन्याशाराकहिंछ गणसिकाको अग्र. क्रमध्यश्रुत्यादिक. वास्यलक्षहं
मूलाधारचक्र. हृदयकमल. श्रुत्यादिक. अभ्यं त्रलक्षहुन्. ईदुःप्रकारकोलक्षकहिं
या योमपंचकमिति पाचआकाशजानु. स्वतवर्गज्योतिरूपआकाशछ. तस्मिन्नरक्त
वर्गज्योतिरूपपराकाशछ. तस्मिन्नधुम्वर्गज्योतिरूप. महाकाशछ. तस्मिन्ननीलव
र्गज्योतिरूपतत्त्वाकाशछ. तस्मिन्नविजुलिकावर्गज्योतिरूपसूर्याकाशछ. यस्यप्रका
रलेयोमपंचककहिया. आफनादेहविषये. षट्चक्र. षोदशाधार. द्विलक्ष. योमपंचक. यस्ता
प्रकारले. रक्षाकाछन्भनी. योगाभ्यासिचिंरुसेकदेन. त्यापुरुषका. योगाभ्याससिद्धहुदै
१३ एकसंभनवद्वारं. गृहपंचाधिदैवतम् स्वदेहेनजानेति. कथंसिद्धतियोगीने १४
योद्यटरूपी. गृहहोमकल. वासनाको आश्रयमनहो. तेहि एकैथामछ १ नेत्र २ नासि

रामः

६

काका छिद्र २ कर्ण २ गुहा १ लिंग १ एति नौ द्वार द्वन् पृथ्वी. जल. तेज. वायु. आकाश का
वृत्ता. विष्णु. रुद्र. इश्वर. सदाशिव. इति पाच अधिदेवता द्वन् एता प्रकारको. शरिररूपी
गुरुकन. एती वस्तुकन. जो योगाभ्यासि. चिह्न सकदेनन्. ती कसो गरि. योग सिद्धि पाउनन्
१४ चतुर्दल स्यादाधार. स्वाधिस्यानं च पट्टदलं नाभौ दशदलं पद्मं. सूर्यशंखादलं रु
द्रि १५ अथ मुलाधारचक्रम्. गुडद्वारमा. पीतवर्गा अधोमुख. चतुर्दल पीतवर्गले. सोभि
तपद्मं. भूलाष्टकवेष्टित पीतवर्गा. कर्णिकामा. चतुकोन. भूमरादुल्लाकाभिन्न. गजे
न्दुमारध्याका. चारवाहु. लैवीजकाकाषमा. चतुर्दल वृत्ता. कोटि सूर्यरूपे प्रकाशमान
डाकिनीशक्तिनेयुक्त द्वन्. ब्रह्मादेदिप्यमान. त्रिकोणाकामारवा. पीठद्वन्. तिनका
मध्यमा. पश्चिममुख स्वयंभू लिङ्ग द्वन्. तस्विषय. विजुलिजसो. प्रभाभयाकीसा
ठतीनफेरा. वेष्टितभे. सुष्मणाकाद्वारकन. छाकिकनसुत्पाकि. कुराडुलिनीमहा

श्री.मो ७ शक्तिरत्नाकिचन. कुराडु लिनीका श्वासफेदी. प्राणापारावायुवहद्वन अथास्वाधि
 स्थानचक्रम् लिंगमूलमा. रक्तवर्गा. उर्ध्वमुख. षट्दल. वै. भ्रमैरैलै. षट्द्वर्गा ले सो भितप
 द्वाद. शुक्रवर्गा कर्णिकामा. अर्धचन्द्राकार. जलमराडुलमध्य. वंवीजद्व. वंवीजकाकाषमा. श्री
 वत्सकोस्तुभ. पीताम्बर. वनमालापैश्याका. चतुर्भुजविष्णु. राकिनीशक्तिले. सहितद्वन
 अथमनीपूरचक्रम् रागाभीमूलमानीलवर्गा. उर्ध्वमुखदशदल. डैटै. गौतै. थै. दै. धै. नै. पै. फै. द
 शवर्गा ले सो भितपद्वाद. कर्णिकामा. स्वस्तिकाकारले. जो मराडुलद्व. बाहिरभेडासा. च
 ह्याको. सूर्यकोतेजभयाको. चतुर्भुज. रैवीजद्व. तस्काकाषमा. रक्तवर्गा विभूति. भूषित
 महाहृद. नीलवर्गा. चतुर्भुज. लाकिनीशक्तिले. सहितद्व. अथ अनाहतचक्रम्. हृदयमा
 रक्तवर्गा. द्वादशदल. उर्ध्वमुख. करैगेद्वै. चै. जै. नै. टै. द्वादशवर्गा ले. सो भितपद्वाद. क
 र्णिकामा. धुम्रवर्गा. षट्कोन. वायुमराडुलका. मध्यमा. धूम्रवर्गा. चतुर्बाहु. हृदयमृगाभाच

रामः
 ७

ह्याको. ये बीजद्व. तस्का काषमा. वर अभय. मुद्रा लियका. इश्वर. काकिनीशक्ति लेस
हितछन्. करिणिकेका निमा. सुवर्णवर्ण. वारा लियद्वन्. यो पूर्णगिरि पिठहो १५ करेठसा
तषोदशदल. क्रमधे द्विदल तैथा सहश्रदलमाख्याति. वलरधे महापठे १६ अथ विसुद्धि
चक्रम् कराठमारक्तवर्ण. उर्ध्वमुख. षोडशदल. ओं त्र्यं ई ई उ ऊं त्र्यं त्र्यं लै लै ऐ ऐ ओं त्र्यं त्र्यं
षोडशवर्णले. सोभितपद्मद्व. स्फटिकवर्ण. करिणिकामा. वर्तुषा आकाश. मराद्वल. तस्मानि
स्वलेकपूर्णचन्द्र. तन्का मध्यमा. भुक्तगजमा चर्याका. पास अंकुस. वर. अभय लियको. आ
काशबीज. हे. जोद्ध तस्का. काषमा सदाशिव. शाकिनि. शक्तिले सहितछन्. योजालंधरपीठहो
अथ आशाचक्रम् क्रमध्यामा. श्वेतवर्ण उर्ध्वमुख. द्विदल. हे. ध्यं. दुइदलले. सोभितपद्मद्वन्
करिणिकामा. शिव. हाकिनिशक्तिले सहितछन्. करिणिकेका. त्रिकोनमा. इतर लिङ्ग नाम भ
याका. शिवलिङ्गद्वन्. यो मनको स्थानहो. उद्यानपीठहो अथ शश्रदल कमलम् व

श्री. सो
८

स्वरंध्रविषये. श्वेतवर्णपूराचन्द्र. समान अधोमुख. परमानन्दस्वरूप. सहस्रदल. कमल
द्व. हं. लं. क्षं. तीनवर्णसोभित. त्रिकोण. कर्णिकामा. पूराचन्द्रमण्डलद्व. बीचमावि
जुल्लिजसो. तेजभयाको. परम आनन्दरूप. देदिष्यमान. ज्योतिद्वन्. तस्माच्चिदानन्दश्च
रूप. परमशिव. विराजमानद्वन्. इन्काकाषमा. सहस्रसूर्यको. तेजभयाको. प्रबोधश्चरूप.
अर्द्धचन्द्राकार. निर्वीराकला. विराजमानद्वन्. तन्का मध्यमा. कोटिसूर्यको. तेजभयाकी
तन्मसमाननिर्वीरा. शक्तिविराजमानद्वन्. इन्का बीचमा. मनवचनले. अगम्य. केवलजोगेले
मात्रगम्य. चिदानन्दस्वरूप. परमन्दापनि. अतिपरमशिवपदद्व. वृत्तपदजस्कनकहृद. सो
विराजमानद्वन्. जस्का निमेष. षोडश. चिमन्दाजगत्को. उत्पत्तिर. प्रलयहुद्वन्. आधा
रप्रथमचक्र. स्वाधिस्थानद्वितीयकं. योनिस्थानद्वयोर्मध्ये. वामरूपनिगद्यते. १७ मुला रामः
धारचक्र. स्वाधिस्थानचक्र. ईदुइको स्थानहो. त्याकामरूपी ठहो. अर्थात् मुलाधार ८

काकर्णिकामाभनीजानु १७ आधारव्यंगुडस्थानं पकजञ्चचतुर्दलम् तन्मध्यप्रो
बोतेयोनि. कामारव्यासिद्धिवंदिता १८ मूलाधारचक्रभनी. प्रसिद्धचतुर्दलकमल. भ
याकी. गुदस्थानजोद्ध. तसुकमलकाकर्णिकामा. त्रिकोन. सवसिद्धजनले. वन्दगीगरि
याको. पंचाशत अक्षरमय. कामारव्यापीठद्वभनी. सिद्धहस्तलेकहिंद १८ योनिमध्यम
हालिङ्ग. पश्चिमाभिमुखस्थितम् मस्तकेमणिवद्विम्ब. योजाना तिस्रयोगवित् १९ त
सत्रिकोनकामध्यामा. सुषमागद्वारकासनमुखभर्त्तरहाका. स्वयंभुनामभयाका. महालिं
गद्वन्. लिंगकासीरमा. मनीर्देदिप्यमान. विम्बद्व. विम्बस्वरूप. कुराडलितिनैहन्
भनी. योदुद्धतत्त्व. योजानुद्धन्. त्यायोगशास्त्र अभ्यासकन. जान्याहो १९ तप्तचामिक
गभासांतटिलेविवविस्फुरत् त्रिकोणंतत्पुर्वंरु. रधोमेष्टात्पुतिस्थितम् २० लिङ्गमूल
देविउधो. मूलाधारकर्णिकामा. रहाकोप्राप्त. सुवर्णवर्णविजुलीर्देवम्कंदो. अधिकहाको

श्री. यो १ त्रिकोनजोद्ध. कलाग्नि को स्थान तेहि हो २० यत्समाधौ परं ज्योतिः रत्नं तं विश्वतो मुख
 म् तस्मिन् दृष्टे महायोगे. यातायातं न विद्यते २१ तस्त्रिकोनविषय. समाधिमाअ
 नन. विश्व व्यापनगर्वा. उत्तमज्योतिः प्रादुर्भावहंछ. कलाग्निस्वरूप तेहि हो. धारणा.
 धारा. समाधिमा. त्यो ज्योतिको. दर्शनमिल्या फेरि २२ जन्ममर्गहंदेन २१ स्वशब्देन
 भवेत्प्राणः स्वाधिस्थानं तदाश्रय स्वाधिस्थानं च दस्मान्मे दे मेवाभिधियते २२ स्वमनि
 प्राणहंस. ज्ञानको आश्रय. स्वाधिस्थान. भूमिभंदन. स्वाधिस्थान भूमि. लिंगमूल हो २२ त
 ननु नामागि वत्प्रेतो. यत्र कन्दः सुषमाया तन्नाभि मण्डलं चक्रं. प्राच्यते मणि पुरकम् २३
 मुत्र ले उनिया को मणि है. जस्मा सुषमाया ले उनिया को कन्द छ. त्यानाभि मण्डल. मणि पुर चक्र
 हो २३ द्वादशारमहाचक्रे. पुराण पाप विवर्जिते तावज्जीवो भ्रमत्येव. यावत तत्वेन विंदति रामः
 २४ सत्त्वगुणालेर. तमोगुणालेरहित. द्वादशदलपद्माहुन्या. अनाहठ चक्र विषे. जीव ९

जो छ. ता हां संमद्यु सै रहंछ. जा हां तक. आत्मतत्त्वको ज्ञान प्राप्ति देन २४ उद्दे मे ध्या दधो
 नाभेः स्कन्धयो निखगा राडवत् तत्र नाथः समुत्पन्ना. सहस्राणां मुदाहता २५ लिंगमूलदे
 धि उधो. कंडजलो. सकल नाडीको. उत्पत्ति स्थान कन्दरु. पक्षिका अंडा जलो. आकार छ. ते
 सदे धि. उत्पन्न भै वहत्र. हजार नाडी. शरिर मा उधो उभा. ते सर्व चारे तीर. फेला का छन् २५
 तेषु नाडी. सहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहताः प्रधानाः प्राणावाहिन्यो. भूषणा मुदश स्मृताः २६
 ती वहत्र हजार. नाडी विषये. वहत्र हजार नाडी जो छन्. प्राणा वायुको. गति भया का मु
 र्य छन्. वहत्र विषये यमि. दश नाडि अत्यंत मुख्य छन् २६ इडा च पिङ्गला चैव. सुषमा
 चतुर्तीयाका. गंधारि हस्ति जिह्वा च. पूषा चैव यशस्विनी २७ अलम्बुषा कुहु चैव. शरि वनी
 दशमः स्मृता एतन्नाडी मयं चक्रं. ज्ञातव्यं योगिभिः सदा २८ इडा १ पिङ्गला २ सुषमा ३ गा
 थारि ४ हस्ति जिह्वा ५ पूषा ६ यशस्विनी ७ अलम्बुषा ८ कुहु च ९ शरि वनी १० शो दशना

श्री.सो
१०

डीमध्य.तीननाडिसुष्य.दशनाडिकानामकहियो.योनाडीकोजाल.फैल्याकोचक्र
कन.योगाभ्यासगर्नाले.सदाजानु.इनाडीमागतिगर्नाले.सदाजानु.इनाडीमा.गति
गर्ना.वायुकनजानि.दुवैकोविरोधनपारि.पवनयोगको.अभ्यासगर्नु २७। २८ इडा
कामेस्थिताभागे.दक्षिणोपिङ्गलास्थिता सुषमगामध्यदेशेनु.गांधारीवामचक्षुषि २९
दक्षिणोहस्तित्रिहान्च.पूषाकर्णोचदक्षिणो यशस्विनीवामकर्णो.आननेचाप्यलंबुषा
३० नासिकाकावामभागमा.इडानाडि.दक्षिणभागमा.पिङ्गलानाडि.दुवैकाम
धमा.सुषमगानाडि.इतीननाडि.मूलाधारचक्रका.कर्निकाकात्रिकोसा.देविउ
त्पन्नभयाकाछन्.वामकोनदेवि.इडा.दक्षिणकोनदेवि.पिङ्गला.पश्चिमको
नदेवि.सुषमगा.इडार.पिङ्गला.सुषमगामा.अंकमालगरिरह्याकाछन्.आफ
नाआफना.तरफका.नासिकादारदेवि.निसुकनछन्.सुषमगानाडिना.मूला

रामः
१०

धारेदेषि. वृत्तरंध्रप्रयन्त. आयाकीद्धन्. अरुनाडी. नाभिचक्रकाकन्देदेषिउत्पन्नद्धन्.
वामनेत्रसंमगाधारि. दक्षिणनेत्रसंम. हस्तिजिह्वा. दक्षिणकर्णसंमपूषा. वामकर्ण
संमयमस्विनी. मुखसंमअलम्बुषा. २९।३० कुटुम्बलिङ्गदेशेव. मूलस्थानेचक्रंस्विनी
एवन्दारसमाश्रित्य. तिष्ठन्निडशनाडयः ३१ लिङ्गदेशामाकुटुचनाडि. मूलस्थानमासंघि
नी. ईदुङ्कन्देदेषिअधोमुखभङ्गयाकाद्धन्. एताप्रकारले. प्राणवायुको. एकएकमार्गकन
आश्रयगरिकन. दशनाडिरह्याकाद्धन्. ३१ इडापिङ्गलासुषुम्णा. प्राणमार्गसमाश्रिताः सत
तम्प्राणवाहिरापः सोमसूर्याग्निदेवताः ३२ चन्द्रसूर्याग्निदेवता. रुन्धा. इडापिङ्गला. सुषु
म्णा. इनीतीननाडी. प्राणवायुकोमार्गभैरह्याकाद्धन्. ३२ प्राणोपानः समानश्चोदानवा
नौचवायवः नागकूर्मोथकुकरो. देवदत्तो धनंजयः ३३ प्राण. १ अपान २ समान ३ उदान ४
वान ५ नाग ६ कूर्म ७ कृकरो देवदत्त ८ धनंजय ९० इति दशवायुकहिया ३३ रुदिप्रा.

श्री.मो.

११

प्राणवसे नित्यमपानो गुड मराडले समाने नाभिदेशे तु. उदानेः कराठ मध्यतः ३४ व्यानो व्या
पिशारिरेषु प्रधानाः पंचवायवः प्राणाद्याः पंचविरवाता. नागाद्याः पंचवायवः ३५ हृदयमा
प्राणवायुरहंछ. स्वासंफेर्नु अंनपानि पचाउनु. स्वीकी प्राणवायुको कर्महो. मुला धोरमा अ
पानवायुरहंछ. विस्त्रा. मूत्रगिराउनु अपानवायुको कर्महो. नाभिमा समानवायुरहंछन्
शरिर शुष्कगराउन्पा. समानवायुको कर्महो. कराठमा उदानवायुरहंछन्. शरिर वृद्धिगर्नु
उदानवायुको कर्महो. शर्वशरिरमा व्याप्य भैव्यानवायुरह्याको छ. लिनुद्धोडनु पोचेष्टा व्या
नवायुको कर्महो. यो सर्वसमतपक्षहो. शिवयोगशास्त्रकामतमा. मुखमा. नाकमा. हृद
यमा. नाभिमा. कराडले निकाचौरैतरफ. पाउका अंगुष्ठमा प्राणवायु सर्वदारहंछन्. गुह्य. लि
ङ्ग. उर. जानु. उदर. काक करि. नाभिमा अपानवायुरहंछन्. करीनेत्र. घाटि. नासिका. धि
श्री. गो. लिगाठामा. व्यानवायुरहंछन्. सर्वसन्निमहात. पाउमा उदानवायुरहंछन्. उदराग्नि

रामः

११

का कला लेपि दित भइ सव संकीर्णमा समान वायु रहंछु. यै कारण ले प्राणादि पंच वायु प्रधा
न छन् भनि प्रख्यात छ. नागादि पंच वायुको कर्म. अर्को श्लोक ले कह्या छ. चर्ममा उमा रहंछ
न ३४। ३५ उद्गारे नाग आख्यातः कर्म उन्मीलने स्मृतः कृकरः क्षुत्कृते ज्ञेयो. देवदत्तौ
विजृम्भते ३६ इकार गराउ न्या. नाग वायु हो. नेत्र उर्ध्वरनु. विमल नु कर्म वायुको कर्म
हो. क्षिक हुनु कृकर वायुको कर्म हो. जम्हाउनु देवदत्त वायुको कर्म हो ३६ नजहाति
मृत्यापि सर्व व्यापि धनं जयः एते नाडिषु सर्वा सु. भ्रमन्ते जीवरूपिणाः ३७ सर्व शरिरमा
द्याप्त भैरहनु. धनं जय वायुको कर्म हो. मृतक शरिरमापनी. धनं जय वायुले छो देन. प्राणा
दुत्पाप छिपनी. चार घदि पर्ये त्र रहंछु. ईदश वायु जो छन्. आफु मा जीवका. अध्यास ले
आफु ले कल्याण का मुरवडु. रवको सम्बंध जीवकन. गराइ. मसुरि वडु. मडु. रवीछु. भन्दा वेवहा
र जीवको उपाधि. लिङ्ग शरिरमा हुनाले. तस्का कारण. आफै जीव रूप भइ. सर्व नाडी वि

श्री. गो
१२

प्रेषु मृदन् यथापि अविद्या अवद्विन्न. चैतन्य जीव हो. जीव को घुम्नु से भव द्वेन. तथापि चन्द्र
मा को प्रतिविम्ब पृथ्वा को. जल कन वायु ले चला उन्दा. चन्द्र विम्ब चन्द्र भन्त्या व्यवहार रेरे द
श वायु को घुम्नु. दश वायु उपा धि हुन्पा. जीव चैतन्य मा आरोग्य मात्र गरियो ३७ आक्षि
प्ता भुज दरोडन. यथा च्छलति कन्दुकः. प्राणापान समाक्षिप्त. तथा जीवो नति दृ
ति ३८ जस्ते करतले. नादन गदोर भूतल मा. आद्या त हुंदा. एकत्र रहन नस कि
कन्दुक उफ्रेंद. तस्ते प्राण वायु का स्थान मा. पुग्दा प्राण वायु ले. अपान वायु का स्थान पु
ग्दा अपान वायु ले. रेवे चदा. जीव स्थिर रहन नस कि घुम्दन्. जस्ते कन्दुक खेल्न्या का. वस मा
कन्दुकर ह्दन्. तस्ते अविद्या का. अधीन मा जीवर ह्या को द्ध भन्त्या. तात पर्या दृष्टा तले जना
मा ३९ प्राणापान वशो जीवो. अधि चोर्ध्व च धावति वाम दक्षिण मार्गेन. चंचल त्वान्न
दृश्यते ३९ जीवात्मा जस्कारन ले. प्राण वायुर. अपान वायु का. अधिन मा द्ध. तस्का

रामः
१२

रसास्ने. इदाकाधारलेर. पिकुलाकाधारले गरिकन. उधो मूलाधारसंम. उधो मुखना
दिद्र सिकासंमफिदेरहं धन. अति च चलन हुनाले. प्राणापानवायुको. साधिनगरिवायुकनजिन
त्वाका. हृदयेकमल. विषये ध्यानगंमहदेनन. ३९ रज्जुवदोयथाशयनो. गतोप्यहृष्य
तेपुनः. गुणवदस्तथाजीव. प्राणापाननहृष्यते ४० जस्यैसुत्रले. पाउमावाध्याको
पेक्षि. ठाउं देषिं उद्यापनी. तेहिसूत्रलेखेचि. तेहि ठाउंमार्थमिदं. तेत्तेमायाका अं
स. सत्व. रज. तम. योगुनकावासनाले. वाधियाकोजीवजाछ. बुद्धिकोवतिलीनहंदा
उपाधिरहितभद्र. सूक्ष्मवत्सभद्रगंधको. यनि. प्राणवायुलेखेचिच्छ. जाग्रतअवस्थामाफे
रिप्रबुद्धभयाकीबुद्धिका. वत्तिविषये. फेरिजीवभावकन. प्राप्नगरिंछ ४० अपानक
र्षतिप्राण. प्राणापानचकर्षति उर्ध्वः संस्थितावेतौ. योजानातिसयोगवित् ४१ यो
गभ्यासगन्या. पुरुषका. अपानभन्नु. मूलाधारगतवायुजाछ. प्राणभन्नु ओशाचक्र

श्री. मो १३ गतवायुकन. आम्नास्थानमोवेचंछन्. योगाभ्यासगर्भ्या. पुरुषता आशाचक्रर. मूलाधा
रमारह्याका. प्राणावायुरअपानवायुकनकहिन्ना. प्राणाभ्यासयोगाभ्यासका. प्रका
रलेगारि. जोईदुइलेकेकनगर्दछ. ४० योगभनीयहिकहाउंछ ४१ हकारेनवहिर्याति
सकारेनविसत्पुनः हंसहंसेतातोमन्त्र. जीवोजपतिसर्वदा ४२ षट्शतानिदिवा रात्री
सहश्राण्येकविंशति एतत्संख्यान्वितंमं. जीवोजपतिसर्वदा ४३ प्राणावायुसारथ
कनप्राप्ताभ्याको. चिडाभासजीवजोछ. हकारलेस्वाधिस्थानचक्रदेवि. निस्कंछ. स
कारलेमूलाधारादिचक्रविषे. प्रवेसगर्द. यस्यप्रकारलेसर्वदारहंछ हंस १ योमंत्रकन
जपगर्दछ. सूर्योदयक्षरासमदिनरात्रिकासाठिछडिमा. एकाइसहज्जारदशय २९
६०० फेरयोमंत्रजपहुंछ ४२। ४३ अजपानामगायत्रि. योगीनांमोक्षदायिनी अस्या
संकल्पमात्रेनसंपादः प्रमुच्यते ४४ भजपासदृशीविद्या. अजपासदृशोजप अजपा

रामः
१३

सहस्रं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ४५ यो अजपा गाय त्रिहो. योगी जनकन. मोक्षदिना
यस्का संकल्पे लमात्र. सर्व पाप देषि मुक्त हुंछ सूर्य देषि पूर्व उठी. रात्री को वस्त्र बदली
सूत्र वस्त्र पेरि. हात पा उर्धोर्. सूत्र आसन मावसि. आचमन गरि संकल्प गर्नु अष्टौह
पूर्व मुर हो रात्रि चरित. नासा पूत निसृतोच्छ्वास निश्वासात्मक. षट्शताधिक विंशति
सहस्र सरया को जपा गायत्री जप. मूलाधार चक्र. स्वाधिस्थान चक्र. मरणी पूर चक्राना
हते चक्र. विषुद्ध चक्र. आशा चक्र. वृत्तं चक्र स्थिते भोगानपति. वृत्ता. विष्णु. रुद्र.
जीव. गुरु. परमात्मा भ्यः सिद्धी. सरस्वती. लक्ष्मी. गौरी. प्राणा शक्ति. शारा शक्ति.
विच्छक्ति स्था. मेते भोग यथा सरया. षट्शतं. षट्शहं. षट्सहस्रमेकं. सहस्रमेकं.
सहस्रमेक. सहस्रमजपा गायत्री मयै प्रत्येकं निवेदयामि इति निवद्य पुनरद्य प्रात
कालमा इत्यदितीय. प्रातकाल प्रर्यंत. नासा पूत निसृतोच्छ्वास. निश्वासात्मक. षट्श

श्री.मो.
१४

ताधिकैकविंशतिसहस्रसख्याकमजपागायत्रीजपअहोरात्रेणाहंकरिष्ये इतिजाय
मानजपसंकल्पं कृत्वा स्वकृतमाचेत् अजपाकावरोवर जीवबुल्लको अभेदकहन्या अ
र्कोमंत्रेन अजपाकावरोवर थोरैसहनत् वडोफलदिन्य अर्को जपछैन अजपाकाव
रोवर अद्वैतानुभवगराउन्या अर्को ज्ञानसास्त्र अष्टिपनीथियन पछिपनीहवेन न
५५।५५ कुराडलिन्यासमुद्धृत्वा गायत्रीप्राणधारिणी प्राणविद्यामहाविद्यायस्ता
वेतिसयोगवित् ५६ कुराडलिनीदेष्टि उत्पन्नेभयाकी प्राणवायुकनधान्या अजपागा
यत्रीहुन् जीवात्माकीशक्ति प्राणविद्यास्वरूपहुन् धर्मैकारनले महाविद्याइनकोना
मद्ध इनकनजोगी चिंरुशकद्ध योगशास्त्राभ्यासको रहस्यतातपर्यार्थजान्यासो
हिहो ५६ कन्दोईकुराडलोशक्ति रस्तधाकुराडलोहृति वल्लदारमुखंनित्यं मुखेवना
च्छाद्यतिष्ठति ५७ अवकुराडलिनीउठाउन्याप्रकार घोलनानिमित्त कुराडलीनी

रामः
१५

को अधिक ह्या का भन्दा. अर्के स्थान कहंछन्. सकल नाडि जाल. वरु तरु ज्जार को. उत्प
ति स्थान कहंछन्. तस्का उभो. मरिण पूरन्व नका. कर्णिकामा. आठ के रावे छित भैर ह्या
कि. कुराडु लिनि शक्ति छन्. ब्रह्म द्वार कन. मुख ले रा कि सर्व दार ह्या कि छन्. ४७ ये
न द्वारे न गंत वं. ब्रह्म स्थान मे नाम मयम्. मुखे न द्वा द्वा र. पु सु प्रा पर मे श्वरि ४८ प्रव
द्वा व ह्यि योगे न. मन सा मरुता सह सुची वरुण मा दा प्रवु जेत्यु दे सुष्मणा या ४९ जस मार्ग
ले गरि जन्म मर्न दुःख हर्न्या अपराड आनन्द ब्रह्म पद मिलुया छ. तस्मा द्वार कन. द्वा की सुत्ता
की. कुराडु लिनी. प्रा रा वा गुले. धौ क दा का ला गि को. जोति सन्व चहुं दा. प्रवु छ भै मन ले र
प्रा रा वा गुले सहित भै. सुष्मणा नाम भया की. मध्य नाडी ले गरि. जसै सुयो आफु मा उन्ना
का धा गो सहित भै. वस्त्र का अनेक सूत्र का मध्य मा पुग्दछ. तसै आफु ले श्रुष्टि गत्या का
द्वचक्र का देव तार. षट्चक्र प्रभृति. सकल प्रपंच कन नाधि. उभो सह श्रु दल कमल का

प्रसरद्वजंगाकारा पद्यत ननु निभा शुभा

श्री.मो १५ अभिमुखभैजांछिन् ४८।४९ प्रवृद्धवर्हिषोर्गेन वृजत्युद्धसुष्मरागाया ५० अपागवायु
 लेधौक्याकामूलाधारमारुह्याकौलो गिज्यो तिकासम्वधले प्रवोधपाउंदि वेगले वल्ले
 सधिकांरे कुटिलगतिभयाकि कमलका नाले भिन्नका तनुवरोवरसुधमज्यो तिमयस्वर
 पभयाकी कुराडलिति सुषुम्मा मार्गले उभोजाकिन् ५० उच्छाटयेत्कपाटत्तु यथा
 कुम्बिकयाहृथा कुराडलिन्यातथायोगी मोक्षद्वारम्यभेदयेत् ५१ जस्तैकुचिले ता
 कालायाको द्वारउधारिंछ तस्तैकुम्बल नीलेगति मोक्षद्वारभन्तु सुषुम्माका सुषुम्मा
 उच्छाटन्तु जस्तैविनाकुचिले ताल कालायाको द्वारउधारिंछ तस्तै कुराडलीनिका प्रवोध
 लेविनामोक्षद्वारउधारिंछ ५१ कृत्वा संपुटितोदृढ धरं वधात् पद्यासनं गाधं वक्षसि सैनि
 धाय विबुधं ध्यानं चतुष्टयं सितम् वारं वारं सपानं मूर्धमनिलं पोचारयत्पूरितं मुंचत्पारा
 मुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावादेतः ५२ दुःखहातेले अंजलिवाधि दुःखकुहुना द्वातिमा

करौ
 रामः
 १५

दृधगारि अद्याइ पद्यासनवाधनुचिउडोकनछातिमा. दृधगारि अद्याउनु न्यातिस्वरूप क
नसमुक्ति. ध्यानगर्नु. केवलकुम्भक. प्राणायामगारि. उधोद्वारथुनि. अपानवायुकन. उभो
उठाउनु. अधिपुरक प्राणायामगारि. पुत्राकावायुकन. अपानवायुसंग. एकत्वगारि. य
थाशक्तिकुम्भकगारि. धाम्याका प्राणवायुकन. रेचक प्राणायामगारि. मेडछादनुय
सप्रकारलेगारि. कुराडु लिनी. प्रबोधहंदा. योगी अपरिमितज्ञानकन पाउंछ. कुराडु
लिनिकन उठाउत्या. शक्तिचालनमुद्रायहिहो. प्राणायामको अभ्यासगारि. यस्मुद्रा
कोवहतकाल अभ्यासगदीहंछ. पर अंगानांमर्दनकुर्छी. श्रमसंजतवारिराग कंठ
स्रलवनत्यागी. क्षीरभोजनमाचरेत ५३ वृत्तचारिमिताहारि. त्यागी योगपरायन.
अदातुर्धभवेत्सिद्धौ. नात्रकायविचारणा ५४ शक्तिचालनमुद्राको. अभ्यासगदीग
र्यानियमकहंछन्. परिश्रमलेभया. पसिले अङ्गमर्दनगर्नु. पीरो. असिलो. नून. खानछाद

श्री. गो

१६

नु. दुग्धांनमात्रपानु. वृत्तचर्य्यमारुनु. प्रमानसंगपानु. क्रोधकामनाकेहिनगर्नु. यो
गाभ्यासकोमात्र. आश्रयगर्नु. यसप्रकारकानियमगरिरही. योगाभ्यासले. शक्तिचा ल
नमुडाको अभ्यासगर्दा. वर्षदिनउप्रांन. जवइधागयोतव. कुराडलिनिउठाउनु
सकन्यासामर्थहंछ. यसजन्मसाहोला किहोवे नभंन्या. विज्ञानगर्नु. अवस्यहोला
भनीनिश्चयमानु ५३। ५४ सुनिग्धमधुराहारं. चतुर्थोसविवर्जितम् भुंजतेसुरसंप्री
त्ये. मिताहारिसुउच्यते ५५ अधिकल्याका. मिताहारकोलक्षमकहंछन्. द्युतस
हितमधुर. अम्ल. लवनरहित. दुग्धभागत्रन्. एकभागजलवायुफिर्नाकन. एकभाग
द्वोदिदेवताकन. निवेदनगन्नाको. दुग्धांनयोभ्यासगर्न्योलेषानु. मिताहारिकहाउंछ
५५ कदोईकुराडलिशक्ति. रव्धाकुराडलाकृति वंधनायचमूठानां. योगीनांमोक्षदास
दा ५६ कुराडकाउभोमरिगपूरचक्रकाकरिगकाम्. आठफेरावेष्टितभै. कुराडलाकृति

रामः

१६

भैरवाकि. कुराडलिनीशक्तिछन्. मूठरुहकनवा. जन्ममर्नहुन्यावधनगछिन्. योगा
भासेजांन्याहृकनता. शक्तिचालनको. अभ्यासगया. जन्ममरणाहुन्या. जीवभावछु
ताइमोक्षकनेदिछिन् ५६ महासुदानभोमुद्रा. उडिया नाजलंधरं मूलवन्धचयोवेतिस
योगीमुक्तिभाजनः ५७ शक्तिचालनगर्नाले. ईपाचमुद्रा अवस्यगर्नु. महासुदा १ रेवच
रिमुद्रा २ उडिया नवन्ध ३ जालंधरवन्ध ४ मूलवन्ध ५ ईपाचमुद्रा. जानिकन. शक्तिचा
लनगया. योगीमुक्तिहुनाले पात्रहुन्छ. शक्तिचलानचल्याको विचारजांन्या. प्रकारजोछ
जस्तै आफनाके. शरिरमा. किमिलोहिउदा. मालुमहुन्छ तस्तै सुषमावायुले. गतिगयाको
शक्तिचलामा. मालुमहुन्छ. शक्तिचालनमुद्रागयापछि. ईपाचमुद्रापनि अवस्यगर्नु ५७
पार्थिवभागेनसंप्रिय. योनिमाकुंचयमुदम्. अपानमूर्धमाक्ष्ण. मूलवन्धोविधीयते
५८ अपानवायुकन. उभोषैचि. प्राणावायुकन. संगमिल्लाउनु. पैतालाले. गुडर. लि

श्री.मो
१७

रूकोमधाप्रोनिस्थानकन.अव्यतिगुडद्वारकन.सारैचिमलनु.अपानवायुननिकस
न्याप्रकारगर्नुपे।मूलवन्धरो ५८ अपानप्राणप्रोरेक्याक्षयान्मुत्रपुरिषयोः युवाभवति
वृद्धापिसततंमूलवन्धनात् ५९ अपानप्राणवायुको.ऐकेहुनाले.मुत्रपुरिषवहुतैघ
टनाले.सुदुपनिपुवानहुंछ.जोनिरंतरमूलवन्धकोअभ्यासगरोस् ५९ उद्यानकुरुते
यस्मा.दविश्रातमहारखगः उडियानंतदेतस्मान्नत्तमातगकेशरि ६० तस्कारनताहा
उडियानवन्धलेरोकियाको.प्राणवायुजोछ.कत्तिविश्रामनगरि.सुषमणविषयेउ
डीकनगतिगर्छ.तस्कारनतहा.मृत्युरुपीगजकाउपर.सिंदुभयाको.उडियानवन्धभनी
कहंछन् ६० उडरात्पश्चिमेभागे.अधोनाभेर्निगद्यते उडियानोद्यपंवन्धस्तत्रबंधोवि
धियते ६१ उडियानवन्धको.स्थानकहंछन्.उडरदेधिपश्चिमतरफ.नाभीदेधिउधोउडी
यानवन्धकोस्थान.योगीरुहलेकहाकोछ.तस्कारगाले.जोवन्धताहिगर्नु ६१ वध्ना

रामः
१७

तिहिशिरो जालं. नाधो जाति नभोजलम् ततो जालंधरो वंशः कराठदुःखोद्यनाशनः
६२ कराठविषये हुन्य. अनेकदुःखरोगकन रुदं. शरिरविषये हुन्या अनेकदुःखरोग
गकन रुदं. शरिरविषये भयाका. नाडिका जालकन. वन्धनगदं. व्यामचक्र विषये
रह्याका. चन्द्रकला मृतकन. कपालकुरुदेष्टि रुधो गिर्न. दिदेन. तसकारगले. यो जा
लंधर वंधका हायो ६२ जालंधरे कते वंधे. कराठ संकोच लक्षणे नपियूष पतत्य गौन
चवायुः प्रकुप्यति ६३ कराठको संकोच ग रिप्रागा वायुको. गतिरोके तु. यो जालंधर
वन्धो. योग्या उपात्त. चन्द्रकला मृत. गिरिसूर्यरूप अग्नि विषये पदेन. वायुपत्रिवि
रुधरुदेन ६३ कपालकुरुदे जिह्वा. प्रविष्टा विपरितगा भ्रूवोरंतरगता दृष्टि. ततो भ
वति रेचरि ६४ रेचरि मुद्राको प्रकरा कतं चत्. उल्लेग रिफिरा इ. लिग लिगण माधि
का छिद्रमा. जिह्वाको प्रवेसगरा उनु. भ्रूमध्यमा निश्चलगरि. दृष्टि अया उनु. यो रेच

श्री.मो
१४

रिमुद्राहो ६४ तरोगमरसोतस्य. तनिद्रानक्षुधातृषा नचमूर्च्छाभवतस्य. योमुद्रावेति
रेवचरिम् ६५ जोयोगीगुरुपदेश. मार्गले. छदन. दोहन. कर्षन. प्रकारले. रेवचरिमु
द्राकेन. चिरकालसंम. अभ्यासगर्ह. तोयोगीका. रोगनिद्रा. क्षुधा. तृषा. मूर्च्छाभ
रातुल्यकष्टदुरहंछन् ६५ पीडनेनचशोकेन. नचलिप्येतकर्मरागा वाधातेनसके
नापि योमुद्रावेतिरेवचरी ६६ जोयोगीरेवचरिकनजानि. अभ्यासगरि. सिद्धगर्ह. शोक
लेपिदितरुदेन. कर्मकाफलले. व. धनपाउदेन. काललेपनीवाधापांडेदेन ६६ चित्र
चरतिरेवयस्मा. जिह्वाचरतिरेवगता तेनेयरेवचरीमुद्रा. सर्वसिद्धेनमस्कृता ६७ जस्काणा
तर्हिपरबुद्धविषये. एकाग्रभयाको. मनबुद्धि. चित्रशुंन्यविषयेफिर्ह. जिह्वापनीलिग्
लिग्यामाथिकोदिह. आकाशमारहि. चन्द्रकलामृतपानगर्ह. मनबुद्धि. कोविषयव
श्चनिवारणगतीले. सकलसिद्धजनले. रेवचरीमुद्राअंततपूजितह ६७ बिन्दु

रामः
१४

मूलेशरिराणि. शिरास्तत्रप्रतिष्ठिताः भावयन्ति शरिराणि. चापादतलमस्तकम् ६८ विन्दु
 जोहशरिरकोकारगाह. विन्दुस्येशरिरकोरक्षाह. तस्कारनतह. सकल नाडी जाल जोह
 पाउदेधि. मीरसंमशरिरकन. जिघाउह. तीसवनाडि जाल. विन्दुका आधारमाह ६८
 रेवचर्यामुद्रितधेन. विवरलविकोद्धतः नतस्य धरतेविन्दुः कामिन्यालिंगितस्य च ६९
 जवनयोगीले. कराहनालकाद्धिद्रकन. लिगलिगामाउद्धभाग. आकाशविषये. रेवच
 रिमुद्रालेरोकाकोह. नस्योगीको. कामिनीले अंकमालगयापनी. मनविकलहु
 देनविन्दुगिदेन ६९ यावत्विन्दु छितोदेहे. तावत्तमृत्युभयंकुतः यावद्ध्यानभोसु
 द्रा. तावद्विन्दुनगदति ७० जाहासंमदेहमा. विन्दुरहाकोह. मृत्युको भयहुदेन. यो
 मचक्रकाउपरविन्दुकोह. ताहाकालकोगतिनहुनाले. यो अर्थप्रकटभयो. ताव
 तकालसंम. रेवचरिमुद्रावाध्याकोह. ताहासंम. विन्दुगिदेन ७० चलितोपि यदा

स्थान

श्री.शे
१९

विन्दुसंप्राप्तश्रुताशनम वृजत्पुंड्रकतेशक्या. निरुद्धोयोनिमुद्रया ७० कदाचित्प
कग्रनहुदविन्दुगिन्याकोनाभिस्थान. सूर्यमण्डलमा. पुण्यातपनी. योनिमुद्रावाधि.
स्थानदेपिउठायाकि. कुरण्डलिनिर्को. आद्यांतहुदा. उभोउफ्री. स्वस्थानमारुहं. यो
निमुद्राकोप्रभावपनीजनाया ७१ सपुनर्द्विविधोविन्दु. पारगुरोर्लोहितस्तथा
पारगुरंभुक्तमित्याहु. लोहितारव्यमहारज ७२ विन्दुदुष्टप्रकारको. पान्दुरर
लोहित. पान्दुरविर्यहो. लोहितरजहो ७२ मिन्दुरद्रवसंकाशं. रविस्थानेस्थितरज
शमिस्थानेस्थितोविन्दुस्तयोरेकंमुदुर्लभम् ७३ तैलमिलायाको. हिंगुलकोरसजस्तो
रजहो. सूर्यकोस्थान. नाभिप्रदेशविषये. विन्दुविर्यहो. चन्द्रमाकोस्थान. कण्ठमाषोड
सदलचक्रविषये. गीदुइकोरेक्यगर्नुदुर्लभम् ७३ विन्दुशिवरजशक्ति. विन्दुरिन्दु
रजोरविः उभयोः संगमोदेवप्राप्यतेपरमपदम् ७४ विन्दुशिवहुन्. चन्द्रपनिहुन्. रजरी

रामः
१९

क्रिहन्. सूर्य पत्नीहन्. इदुको एकतो भया. योगसिद्ध भयो. परमपदमिह. चन्द्र. सूर्य
को. प्राणवायु. अपान वायुको. जिवात्मार. परमात्माको. एकत्वहुनुयोगहो. भनिहठ
योगपदको अर्थ. योगशास्त्रमा. सर्वत्र कहाकोछ ७४ वायुनाशक्तिचौरा. प्रेरित चन्द्रद्वाराजः
यातिविन्दोः सहैकत्वं भवेद्विद्यं वयुस्तदा ७५ विन्दुकोर. रजको एकत्वगर्भा. उपायफलप
नीकहंछन्. शक्तिचालनगर्भा. वायुले उपायाकोरज. जवविन्दुलेसंग. एकत्वकन. प्राप्नुहु
छतवेदिव्यभन्तु. अग्निले नजलाउनसकछ. नसस्त्रलेछेदनगर्नसकछ. एसाशरिर
हुन्छ ७५ शुक्रेचन्द्रासंयुक्त. रजः. सूर्यरासंगतम् तयोः समरसैकत्वं. यो जानाति
सयोगवित् ७६ सूत्रविन्दुरूपहो. चन्द्रलेसंगमित्यो. रजरुक्तरूपहो. सूर्यलेसंगमित्यो
चन्द्र. सूर्यस्वरूपभयोकाविन्दुर. रजकोसम. सहनाकाभाकले. एकत्वकन. जोयोगीजोद
छ. तसैकन. योगजान्याभन्तु. चन्द्र. सूर्यकोयोगकन. योगपदको अर्थहोभनी. हठयोगप्रक

श्री.मो

२०

रामा.सर्वत्रकहाकोध ७६ शोधनेनाडिजालस्य.चालनेचन्द्रसूर्ययो रसानांशोषनेचै
व.महामुद्राविधीयते ७७ नाडीजालकोशोधनगर्नाले.नाडीमारुह्या.वात्र.पित्त.कफा
दिरोगकननिकालन्या.चन्द्रसूर्यकोचालनगरि.यकत्रगराउन्या.भुक्तपीत.अन्नजल
कापाकलेगरिभयाकारसकनसोषन्या.महामुद्राकोफलकहिंद ७७ वक्षोन्यस्तह
तुःप्रपीयसुचिरं.योनिचवामांघ्रिणा.हस्ताभ्यामनुधायन्युसरितं.पादतथादक्षिणाम्
आपूर्यश्चसनेनकुक्षियुगलं.वध्वाशनैरेचयेदेषा.वाधिविनासिनीसुमहति.मुद्रान्
राकथ्यते ७८ महामुद्रागर्न्यायोगीले.छातिमाचिउदोअथाउनु.कामपाउकोपेतात्मा
ले.योनिस्थानकन.अत्यंतदृढगरिअचेतनु.दक्षिनपाउप्रसारि.दुग्धातलेसमातनु
उदरकनकायुलेपूर्णगर्नु.केहिकालसम्म.कुम्भकगर्नुपदि.मन्दरवायुकन.रेचकग
र्नुयोगीजनकन.असेप्रवाधिशान्तिगर्न्या.महामुद्रामुद्राभनियोकहिंद ७८

रामः
२०

चंद्रो गे नासमभ्यस्य. सूर्याङ्के नाभ्यस्य न्यूनः यावत्तुल्या भवेत्संख्याततो मुद्रां वि सञ्जय
त ७९ यो महामुद्रा. अधिवासाङ्कले अभ्यासगारि. दक्षिणाङ्कले अभ्यासगर्तु. जाहासं
मवामदक्षिने दुष्टतरफ प्राप्ताया मर्का. मात्रावरो वरभया को दन्. ताहासममुद्रा गर्तुता
हापछि द्वादनु ७९ नहि पथमपथ्यं वा. रसाः सर्वे पिनी रसाः अपि भुक्त विषंधोरं. पीयुष
मिव जिर्जति ८० क्षयकुष्ठगुडावर्त. गुल्मा जीर्ण पुरोगमाः तस्य रोगा क्षयं याति महामुद्रा
तुयोभ्यसेत ८१ कथितेय महामुद्रा. महासिद्धि करि नृणाम् गोपनीया प्रयत्नेन. न देया
यस्य कस्यचित् ८२ यो महामुद्रा को अभ्यासदुधभयापदि. पथ्यपानु. अपथ्यनपानुयो
विचारैदन्. पिरो. अमिलो. नुनिलो प्रभृति रसं वै गुरागर्तु स कंदे नन्. महर. छतवरो वरभ
या विषहृदन्. इत्यादि संयोग. विरुद्धवस्तु प्रायापनी दोष. उन्मादादिक कन. उठाउन
नशकि. अमृतमे शारिरकन. गुरागर्तु गारि जीर्णहृद. क्षयरोग. कुष्ठरोग. अर्शरोग.

श्री.सो

२९

उदावर्त्तरोग. गुल्मरोग. अजीर्नशत्यादिक. सर्वरोगशान्तहुंछन्. योमहासुद्राकन. अभ्यासग
न्यालाइ. महासिद्धिदिन्या. योमहासुद्रामैलेकरुपा. बडा. प्रलयले. गुफागर्नु. प्रकाश्यासामर्थही
नहुंछ. तस्कारुनले जस्कनकुसे लाइ नदिनु ८०। ८१। ८२ पद्यासनसमारुह्यसमकाप्रशिरोधरः
नासाग्रहृदिरेकान्ते. जपेदांकारमवापम् ८३ एकान्तस्थलमावसि. पद्यासनवाधनु. सोमो
शरिरकराठगरिवस्तु. नासाग्रमाहृष्टिदी. प्राणवमंत्रजपगर्नु ८३ भूर्भुवःस्वरिमेलाका. सो
मसूर्याग्निदेवता प्राणवस्यसुतिवृत्ति. तत्परज्योतिरोमिति ८४ जस्पृणवमंत्रका. अर्जु. म. ती
नवर्गाविषय. भू. लोक. भुव. लोक. स्व. लोक. ई. तीनलोक. सोम. सूर्य. अग्नि. इतिदेवतारहं
द्वप्राणवाकाररूप. ज्योतिर्मयचैतन्यहो ८५ त्रयो कालास्त्रयो वेदास्त्रयो लोकास्त्रयो स्व
राः त्रयो देवा स्थिता यत्र. तत्परज्योतिरोमिति ८५ जस्प्राणवमंत्र विषय. भूत. वर्त्तमान. भवि
ष्य. इतीनलोक. तीनकाल. ऋग्वेद. यजुर्वेद. सामवेद. ईतीनवेद. तीनलोक. स्वर्ग. मर्त्य.

रामः
२९

पाताल. उदान. अनुदान. स्वरित. बुद्ध्या. विष्णु. रुद्र. इतीन्द्रदेवतारुहन्. तपोपरावपरवृत्त
 ज्योतिस्वरूपे हो ८५ क्रियाश्चैतथाज्ञाना. कौली. रौद्री. वेष्टवी. त्रिधाशक्तिः स्थितायत्र त
 त्परज्योतिरोमिति ८६ जस्यपरावका. अ. उ. म. तीनमात्राविषय. क्रिया. इच्छा. ज्ञाना. क
 भन्त्याभेदले. कौली. रौद्री. वेष्टवी. तीनशक्तिरुहन्. तपोपरावपरवृत्तस्वरूपे हो
 ८६ अकारश्च. उकारश्च. मकाराविन्दुसंज्ञिकः त्रिधामात्रास्थितायत्र तत्परज्योतिरोमिति
 ८७ अकार. उकार. विन्दुरूपमकार. तीनप्रकारकामात्रा. जस्यज्योतिर्विषय. रक्षाकाङ्क्ष. तपोपरा
 वपरवृत्तस्वरूपे हो ८७ वचसातज्जपेद्दीजवपुषातत्समसेत मनसातत्स्मरेन्नित्यं तत्परं
 ज्योतिरोमिति ८८ तत्परावकनसकल. जगत्कारणो भनी. भावनागारिवचनले. सि
 दासनादिवाधि. सगुनवृत्तको. भावनागारिवचनले जप्नुयेनी. पुराकार्थसमुक्ति. अभ्यासगर्तु
 मनलेपरवृत्तस्वरूप. प्रकासेतत्तज्जानि. सर्वदास्मरनगर्तु ८८ शुचिर्वाप्य शुचिर्वापि योजये

३ न्य

श्री.सो
२२

सुरावंसदा नसलिप्यतिपापेन. पद्मपत्रमिवांभसा ८९ जोयोगीकाद्याभ्यंतरसौचयुक्त. वा
ह्यसौचमात्रवायुक्तभद्र. प्राणवकने सर्वदा अर्थसमग्निजपगर्ह तत्कने जलविषये. रक्षाकोक
मलपत्रकनजस्तैजललेद्युनसकंदेन. तस्ते संसारमारहि गत्याका. पुन्यपापलेद्युन
८९ चलकोतेले विन्दु. निश्चलेति श्रुलो भवेत् योगीस्थानतत्त्वमाप्नोति ततो वायुनिर्मुक्त
त ९० प्राणवायुले श्वाशकासगर्ह रक्षा. विन्दुपत्नी चंचल भोगिर्दध. प्राणवायुस्थीरभयाविन्दु
स्थीरहृद्य. ते सो भयायोगीस्थानुमे भद्र चिरकाल. योगाभ्याससमर्थहृद्य. तत्कारणतह. योगी
ले वायुनिरोधगर्नु ९० यावद्वायुस्थितो देहे. तावज्जीवो न मुच्यते. मरणांतस्य निःक्रांतिस्ततो वा
युनिर्मुक्त ९१ यावत्कालसम्म. प्राणवायु. शरिरविषये रक्षाकोद्य. ताहा संमजीवन छ. प्रा
णवायु. शरिरदेधि निकलनु. मरणाहो. जिउ नुर. मरणा प्राणवायुका अधिनमाहुं. तह प्राः
णवायुक्त. अवस्थ साधन गरोकनु ९१ यावद्वायुमरुदेहे. तावच्चित्तनिरामयम् यावदुच्छि

रामः
२२

३९

क्रवोर्मध्ये तावत्कालमप्यंकुतः ९२ जाहासंमदेहविषये प्राणा कुभकले गरिथाम्पाकोद्यः ताहा
संसचिन्नविषये कावसमानगश्च इश्वरकारान्नकरा वृत्तिभैरव्याकोद्यः जाहासंमक्रकाम
धमादृष्टिनिश्चयः तावत्पर्यंतकालदेषि भयद्येन ९२ अल्पकालमप्यादुस्ताः प्राणाया
मपरायणः योगीनो मुनयश्चैव ततः प्राणानिरुधयेत् ९३ जस्कारातहः जीवनेरुमरणा प्रा
णावायुको अधिनमाद्यन् तस्कारातः बुद्ध्यासौ न कादियोगीरुहः दन्नात्रेयादिमुनिरुहः प्राणाया
मकासाधनमातृपरदन् तस्काराले अरुकोहियोगाभ्यासगर्त्यालेपनीः कालदेषि भयहु
त्याले प्राणाया मकासाधनगर्नु ९३ षट्त्रिंशदंगुलाहंसः प्रप्राणा कुरुते वहिः वामदक्षिराभा
गेन ततः प्राणा विधियते ९४ प्राणावायुरापानवायुरूपहंसजोद्यः ३३ पिङ्गलाकामार्ग
लेद्यत्त्रिंशदंगुल ३६ संमवाहिरनिस्कंदः तस्कारनले प्रप्राणगर्धः वाहिरनिस्कंदभनिः प्राणा
कहाउद्यः प्राणापानवायुरूपैहंसहो अकोद्येन ९४ शुद्धिमेति यदा सर्वः नाडिचक्रमलाकु

श्री. सो
२३

तत् तदेव जायते योगी. प्राणासंग्रहोक्षमः ९५ जवशरिरकामललेखाप्रभयाको. सकल नाडी
जालजोद्ध. नाडीसोधनगर्न्या. प्राणायामकारले. सोधिकनभुद्धिहुंछ. तवयोगाभ्यासगर्न्याप्रा
णवायुकनथामनसकन्या. सामर्थपाउंछ. अंन्यथाहुंछेन ९५ वदपद्यासनोयोगी. प्राणाच
न्द्रापुरयेत् धारयित्वाप्रथाशक्तिभूयसूर्यनरेचयत् ९६ नाडीसोधनगर्न्याप्राणायाम
कोप्रकारकहंछन्. एकात्रविषये. वाकलोकोमल. भुद्धिआसनमा. पद्यासनवाधिवेष्टु
चन्द्रनाडीत्रडामार्गले. प्राणवायुकन १२ फेरापूरक. प्राणवजपंति १६ फेराकेभक्तप्राणवज
पंतिचन्द्रविम्बकोध्यानगर्नु १० फेराप्राणवजपंति. मराडछोदिरेचकरगर्नुपिङ्गु. लामार्गले
९६ अमृतंदधिसंकांश. गोक्षीरधवलौपमम् ध्यात्वाचन्द्रमसोविम्बं. प्राणामीसु
खीभवेत् ९७ चन्द्राङ्गप्राणायामविषय. कुम्भकमादधिदुर्धरै. अतिभुक्तवर्गीभयाकात्र
मृतस्वरूप. चन्द्रविम्बकोकराठमा. नाभीमाध्यानगर्न्या. आनन्दकोअनुभवहुंछ ९७ दक्षि

रामः
२३

गोश्वाशमाकृष्य. पूरेयेदुदरं शनैः कुम्भपित्वा विधानेन. पुनः श्रुत्वेन रेचयेत् ९८ सूर्यनाडी पि
 ड्कुलामार्गले. प्राणावायुकन १२ फेरा प्रगावजपंति. मराड पूरकगर्नु १६ फेरा प्रमवजपंति कुम्भक
 गर्नु. आदित्यमराडलको ध्यान गर्नु. चन्द्रनादि इदामार्गले १० फेरा प्रनवजपंति. मराड रेचकग
 र्नु ९८ प्रज्वल ज्वलन ज्वाला पूजया दित्यमराडलम् ध्यात्वा नाभिस्थितं योगी. प्राणाया मे
 सुखी भवेत् ९९ सूर्यांग प्राणाया मे विषये. कुम्भकमावल्दे अग्निको ज्वाला समुदाये. जस्तोव
 हिमय सूर्यमराडलकन. आक्रान्ता भिकमल विषये ध्यान गर्नु. प्राणाया मगर्नु योगी आनन्द
 प्राउंछन् ९९ प्राणां चेदिदुयापि वेत्यरित. भूयो नेथारेचयत्पीत्यापि इलया समीरन मलवद्धात्यत्र
 ह्यामया सूर्यचन्द्रमसोरनेन विधिना. विस्वद्वयं ध्यायतः सुष्ठानाडि गणा भवति यमिनो मा
 सत्रयादूर्ध्वतः १०० अघिचार लोकायाको अर्थ फेरि रणके श्लोकले. संक्षप संग करुछन् यदि प्रा
 णावायुकन वासनाडिले १२ अक्षर पंक्ति. पूरकगर्नु तव १६ अक्षर पंक्ति. कुम्भकगर्नु. चन्द्रमाको

श्री.मो.
२४

ध्यानगर्नु. दक्षिन नाडिले १० अक्षरपङ्क्ति. रेचकगर्नु १ प्राणाग्रामभयो. फेरि डक्षिन नाडिले १२
अक्षरपङ्क्ति. पूरकगर्नु १६ अक्षरपङ्क्ति. कुम्भकगर्नु. सूर्यको ध्यानगर्नु वामा नाडिले
१० अक्षरपङ्क्ति. रेचकगर्नु. २ प्राणाग्रामभयो. फेरि वामले. पूरक. कुम्भक. दक्षिणारेचक.
तीन प्राणाग्रामभयाग्राम. यस्य विधिले. च द्वाङ्ग पूरक कुम्भकमा. चन्द्र विम्ब प्राणा वायु स्वरूप
कन. सूर्याङ्ग पूरक कुम्भकमा. सूर्य विम्ब भ्रमण वायु स्वरूप कन. सूर्याङ्ग ध्यानगर्नु यो
गभ्यासिका. सकल नाडि जाल जोड्नु. तीन मैत्रा सुप्रोक्त हुन्छन्. यो नाडी सोधनको. यो अ
ति उत्तम कल्या. यो समस्त रहिगर्नु ले. धौति. न्येति. नौलि. वस्ति. त्रात. भस्त्रा इत्यादि षट्कर्म
परिष्कर्म नुग्यापनी. हुन्छ. १०० यथेष्ट धारण वा यो रत्न लस्य पदीपनम् ताद्यभिर्व्यक्तिरारोग्यं जा
यते नाडि सोधनात् १०१ इति श्रीगोरक्षसास्त्रे पूर्वशतकम्परिष्कारम् नाडि सोधन भयाप
दि. आफुले चिताया कामे त्रज काल संम. प्राणा वायु को धारणा न्या सामर्थ्य हुन्छ. उदराग्नि

रामः
२४

पनिप्रदिप्तहृदं. स्वष्टगरिनादको श्रवणहृदं. आरोग्यहृदं यतिभयायोगाभ्यासगर्ना अ
धिकारहृदं १०९ इति श्रीगोरक्षयोगशास्त्रे देवग्यके शरिपदितविरचितायां. समाधिकल्प
लतायां भाखावाखायां. पूर्वशतकं परिपूराम् १ श्रीगोरक्षाय नमः पूर्वकल्याणकारले
नाडिभुक्तिगरियम. नियममारहि. आसनसाधि. षट्चक्र. षोडशाधारको कर्मजानी. नाडि
जालरनाडि साफिर्न्यावायुको. गतिजानी चन्द्रतारा अनुकूलभयाको. शुभदिनमा. शुभमुहु
र्त्त. लग्नसाधि. शुभनवासकमा. शुचिस्थानस्थलमा. श्रीगुरुगणैर्नमः. पूजागरिमंगल
प्राथम्यस्वयेन गराइ श्रीयोगाभ्यासको. सिद्धागर्न्यागुरुकन. आराधनागैरिगारि. संतुष्टगुरु
इतन्का आशाले. योगाभ्यासगर्दी. प्रथमप्राणायामको विस्तार २१ श्लोकले कहंदन प्रारण
देहस्थितो वायुरपानस्य निरुधनात् एकश्वाशमयीमात्रा उद्वाद्यगगरो गतिम् १ प्राण
भनी सरिरकामध्यमारुह्य वायुहो. अपानमनुमूलधारुमारुह्य वायुकन. उभो उठाइ रोकि

श्री.मो
२५

पाका.एकै.श्वासले.कुराडलिनीले.रोक्याकासुषमगादास्कन.उधारिसुषमगा.नाडिका.विदाकाशवि
षमउर्द्धगतिगराउंछ.प्राणाग्रामकोदृढअभ्यासभयापधि.कुम्भकावस्थामाप्रो.कुरोहंछ.१ रेचक.पूर
कश्चैव.कुम्भकः.प्राणावात्मकम्.प्राणाग्रामोभवेहंज्ञो.मात्राद्वादशसंयुतः.२ पूरक.कुम्भक.रेचक
काभेदले.तीनप्रकारलेप्राणाग्रामहंछ.वायुवायुकोभिन्नप्रवेशगराउंछ.पूरकहो.पूरकगत्याकोवा
युकनभिन्नेरोकनुकुम्भकहो.रोक्याकावायुकनवाहिरनिकासगर्नुरेचकहो.प्राणवकोस्मरणग
रित्याप्राणाग्रामहो.वासनलेप्राणवजपनु.क्षत्रियवैश्यरुहले.एकाक्षरमंत्रजपनु.पूरकमा
अकारकोस्मरणगर्नु.वाहूप्राणवजपि.चन्द्रनाडिलेपूरकगर्नु.कुम्भकमा.उकारकोस्मरणगरी
चन्द्रमण्डलकोध्यानगरि१६ प्राणवजपिकुम्भकगर्नु.रेचकमामकारकोस्मरणगरि१० प्राणव
जपिरेचकगर्नु.२ मात्राद्वादशसंयुक्तोनिताकरदिवाकरौ.दोषजालमपच्छंतौ.ज्ञातव्यौयोगीभिः
सदाः.३ प्राणाग्रामकोअभ्यासगर्दा.फेरिपनीकहि.सर्वमनपुग्दा.नाडिमलिनभया.अधि

रामः
२५

कहाको नाडि शुद्धिको प्रकार फेरि गर्नु भनी कहन्छन्. चन्द्रा ३. प्राणा यामर. सूर्या ३.
प्राणा यामर. वेमा प्राणा यामर. अपान वायु संयुक्त. पूरक गदी १२ प्राणवको मात्राले. युक्त
कुम्भक गदी. चन्द्रमरा ३. सूर्यमरा ३. काध्या नले युक्त १६ प्राणवको मात्राले युक्त. रेच
कमा १० प्राणवको मात्राले युक्त. चन्द्र. सूर्य जो ६. नाडी मलका जालकन्. नाश गच्छन् भनी
योगी हरुले जान्नु ३ पूरक दशकुम्भक षोडश भवेत् रेचको दश दोकारः प्राणा या
मः स उच्यते ४ अर्धमे दश मात्रा. मध्यमे द्विगुणमतः ३ तमे त्रिगुणप्रोक्ता. प्राणा यामस्य
निर्णयः ५ पूरक प्राणा याम विषये १२ प्राणवको मात्रा. कुम्भक विषये १६ प्राणवको मात्रा. रेच
क विषये १० प्राणवको मात्रा. यो प्रकारक निष्ट प्राणा याम हो. पूरक विषये २४ प्राणवको मात्रा
कुम्भक विषये ३२ प्राणवको मात्रा. रेचक विषये २० प्राणवको मात्रा. यो प्रकार मध्यम प्राणा
याम जान्नु पूरकमा ३६ प्राणवको मात्रा. कुम्भक विषये ४८ प्राणवको मात्रा. रेचक विषये ३०

श्री. गे २६ प्राणवकोमात्रा. यो प्रकार उत्तम प्राणायाम जानु ४।५ अधिमेचधनोधिर्मः कपो भवति स
धमे उत्तमे स्थानमात्रे तिततो वायुं निरुधयेत् ६ कनिष्ठ. मध्यम. उत्तम. प्राणायामको
चिरु कहं हन्. कनिष्ठ प्राणायाममा. बहुत प्रसेदनहुं ह. मध्यम प्राणायाममा. योगीका
आसन उठ्ठ. तस्मिन्निमित्त प्राणायामको. अभ्यासगर्नु ६ बहुपद्मासनो योगी. नमस्क
गुरुं शिवम् नामाग्रे दृष्टिरेकाकी. प्राणायामसमं भ्यसेत् ७ उर्ध्वा कृष्ण चाप्रान्त. वायु
प्राणानि योजयत् उर्ध्वा नीयते शक्त्या सर्वपापै प्रमुच्यते ८ अव प्राणायामको विधी
कहं हन्. यकलैयकां तस्थलमा. वाकलौको मल आसनमा. पद्मासन बाधी वलु. श्रीगुरुक
न श्रीशिवकन नमस्कारगर्नु. भूमध्यामा अत चुहुं दो चन्द्रविम्बकन. ध्यानग रि दुद्धृष्टिदिनु
वोस्तराभ्यामप्राणव. क्षत्रिय. वैश्य. भया औ. एकाक्षरमंत्रवापूर्वी क्रमात्राका. प्रकारले. पूरक.
कुम्भक. रेवक. प्राणायाम. चंद्राङ्ग सूर्याङ्ग प्रकरले. निरन्तरगर्नु. अपानवायुले मिलित. प्राणावा

रामः
२६

पुकेन. शक्तिचालनमुद्राले. उठायाकी. कुराडुलिनीलेगरि. सुषुम्णामार्गले उभो ल्पायो यदि तव. यो
गीको सर्वपापक्षेममुक्तहुं ७१८ द्वाराणां नवकं निरुध्य मरुतं. प्रीत्या दृढधारितं. नित्याकाशम
पानवह्निसहितं. सक्त्या समुच्चालितम् आत्मध्यानयुतं त्वनेन विधिना विन्यस्य मूर्द्धि ध्रुवं. याव
तिष्ठति तावदेव मरुतां संश्लेन संस्तुयते ९ केवलकुंभकप्राणाग्रामको. प्रकारकहं च न. पूरकवायु
ले उदरकनपूरागर्भ. कहिन्याषन्मुषिमुद्राका प्रकारले उभो सात्. उधो दुःखनवद्वारकनेरोकनु. म्
सधामनु. मूलाधारगतकालाग्निर अपानवायुले सहित भयाको. मूलाधारवक्त्रविषये स्थिर भ
याको शक्तिचालनलेगरि. प्रबुद्धभयाकी कुराडुलिनीले उभो उठायाको. यस्ता प्राणा वायुकन. आ
शाचक्रक्षेपि. उर्ध्वदेशकन. पुन्याङ्गस्थिरंगरि. सह श्रुदत्तकमल विषये रह्याको. भावनाग रिर परमा
त्मको ध्यानगरि. परमात्मज्योतिप्रतक्षगरि. यस्य प्रकारले. यावत्कालसम्म ज्ञेयोगी. निश्चल भै
परमात्मा कन ध्यानगर्भ. तावत्कालसम्म. आत्मध्यानमातत्परद. अरु योगेश्वर रहले. तस्

श्री-मे २७ योगीकनधन्यभनीस्तुतिगर्धन ९ प्राणायामोभवत्येवंप्रातकंधनपावकः भवोदुधिमहासेतुप्रा
 चनेयोगिभिःसदा १० यत्प्रकारलेनित्यनिरंतरअभ्यासगरिन्याप्राणायामजादः अनेकपा
 तकरूपीकाष्टकनभस्मगर्वा अग्निहंघु ससाररूपीसमुद्रका पारगर्वावेदोमूल होभनिचो
 गीजनलेकहिंघ १० आसनेनरुजोहंति प्राणायामेनप्रातकन् विकारेमानसयोगी प्रत्याहार
 रासेचति ११ योगीरुहमयुरमस्य उपश्चिमतान आदिगयाका आसनरुहले शरिरका असे
 षरोगकनरुदंघन कस्याका प्राणायामलेगरि असेषप्रातककन छेराउंघन प्रत्याहारले
 गरिकनमानसिक अनेक विकारकनछुताउंघन ११ धारणाभिर्मनो धैर्य ध्यानोच्चेतन्य
 मयूतम समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् १२ धारणा लेगरिमन विषये धैर्य कन
 पठाउंघन ध्यानलेगरि शुभमलाभकनपाउंघन समाधिविषये अभिमानको रागहनाले पुं
 न्यपापको फलनलाग्दा केवल्यरूपमोक्षकनपाउंघन १२ प्राणायामद्विषदं प्रत्याहारः

रामः
 २७

प्रकीर्तितः प्रत्याहारदिप्रवेष्टुं जायते धारणाश्रुता १३ धारणाद्वादशप्रोक्तं ध्यानं ध्यानविशार
दैः ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधियते १४ वारुप्राराणायामले प्रत्याहारको फलदिन्याः प्रत्या
हारकहाउद्धः वारुप्रत्याहारका १४४ प्राराणायामले धारणाको फलदिन्यः धारणाहुद्धः वारुधा
रणाका १७२६ प्राराणायामले प्राराणायामरूपध्यानकहाउद्धन् वारुध्यानका २०७३६ प्राराण
यामले प्राराणायामरूपः वारुदिनले गरिहून्या समाकहद्धन् १३।१४ यत्समाधौ परं ज्योतिर
नन्तं विश्वतो मुखम् तस्मिन्दृष्टे क्रियाकर्मपातायातं न विद्यते १५ समाधिको स्वरूप
कहद्धन् मूलाधारचक्रः चतुर्दलकमलका कर्णिकामासुषुम्णा द्वारुकाः सन्मुखस्वयं
भूलिङ्गका शिरसा देदिप्यमानविम्बच्छ विम्बस्वरूपकुराडलिनी तिनेहुन् समाधिमा
अन्तर्नमिलत्याः सकलजगत व्याप्तगर्भाः उत्तमज्योतिकालाग्नित्वरूपप्रगंतहुद्धः तस्
ज्योतिस्वरूपको दर्शनमिल्याः जन्ममरणानिवृत्तिहून्याः केवल्यको अनुभवहुद्ध १५

श्री. यो
२८

संवत्सरासनमेव मं प्रिपुगलं कर्माक्षिनात्तापुटेद्वाराभ्यांगुलिभिर्त्रिंशत्पवनं वृत्तेराया रितम्
हृत्वावक्षसिवृत्तपानसहितं मूर्द्धि स्थितं धारये. देवं प्राप्तिविशेषतत्त्वसमतां योगी श्वरस्तनम्
यः १५ समाधिको प्रकृया देषा उद्धन्. सिद्धासनवाधि दुःकर्माकाक्षिद्र. दुःकर्माका अंगुष्ट
लेदुःकर्माका. दुःकर्माका निले. दुःकर्माका सिद्धाक्षिद्र. दुःकर्माका मध्यमाले. मुखकन दुःकर्माका. दुःकर्माका मि
कनिष्ठाले रोकि. अधिमुखद्वारले प्ररितगयाका. मूलाधारमारह्याको. वेङ्गिर अपानवायु
लेसहितभयाको. प्राणवायुकन रुदयकन ल विषये. धारिकन. उभाचक्राङ्क. सहश्रदले
विषये धारु. यस्प्रकारको. समाधिक्रियाकन. अभ्यासगन्यायोगी जोद्ध. अपानवायु
मिल्याको. प्राणवायुमय भङ्ग. सर्वद्रष्टा साक्षिभूत. अन्तरात्मा लेतुल्यताकन प्राप्नुहु
१६ गगनापवने प्राप्नु ध्वनिरुत्पद्यते महान्. चरणादिनां प्रवाहानां तदा सिद्धिर
दूरतः १७ यस्प्रकारले प्राणवायु. सहश्रदलमा प्राप्नु. चटा. नगरा. प्रभितिवायको

रामः
२८

धनिप्रकटहृदं. यो चिंरुमिल्यापदि. समादिसिद्धिदूरद्वेनभानिजानु १० प्राणाया
मेनशुक्तेन. सर्वरोगक्षोयो भवेत् अयुक्ताभ्यासयोगेन. सर्वरोगस्य संभव १८ यथायोग्य
निरंतर अभ्यासगयाका. प्राणायासलेसकलरोगकोनाशहृदं. अयुक्तगरिविद्धिन्मृग
रिअभ्यासगयाकाले. अनेकरोगलेदुःखहृदं १८ हिक्काकासस्तथाश्वासः शिरःकर्णा
क्षिवेदनाः भवन्तिविविधारोगाः पर्वनस्यैवतिक्रमात् १९ प्राणायासको अयुक्तअभ्या
सलेगरिकायुविधातहृनगया. हिक्का. कास. श्वास. शिरः पीडाकर्णा. भ्रूल. नेत्र. व्यथाइ
त्यादिअनेकरोगउत्पन्नहृदं १९ यथासिंहोगजोव्याध्या. भवेद्वश्यः शनैः शनैः अन्य
थाहृतियोक्तारंतथावायुरेसेवितः २० जस्तैसिंह. व्याघ्र. गजइत्यादिदुष्टजन्तुपनि
मन्दसुन्दगारि. तिनैकोअनुकूलभैरत्याया. पाल्पत्याकावशमारहृदं. नरत्याइकन
मनपदोगया. पाल्पत्यैकनप्रनिदगादिहृदं. तस्तेपूवनपनी. अभ्यासगयावश्यहृदं
यथोक्तनियमद्वेदिअभ्यासगयाकल्याकारेणा दिलेगारि अभ्यासगत्याकनसीनग

श्री. सो
२९

राउद्धन्. २० दशसिंहोसमोतेजक्लचैवगजाधिकम् एवमभ्यासयोगेनवायुर्निश्चल
ताभवेत् २१ युक्तंयुक्तंयज्यद्वायुं. युक्तंयुक्तंचपूरयेत् युक्तंयुक्तंचवध्नीयादेवंसिद्धिम्
वाप्नुयात् २२ वायुकनअतिवेरनगरिनासिकाग्रमाहस्तमालियाकोरूवोकम्यहुन्या
प्रमान. योग्यमात्रगारिरेचकगर्नु. तस्मैयुक्तयुक्तगारिपूरकगर्नु. तस्मै ननि. सासिन्या
युक्तयुक्तगारिकुम्भकगर्नु. अतकलसंगगग्रापवनयोगसिद्धहृद्ध. २१ इति प्राणा
ग्रामप्रकरणम् चरताचक्षुरादीनां विषयप्रयथाक्रमम् तत्प्रत्याहारगोतेषां प्रत्याहारः स
उच्यते २२ अव३० श्लोकलेगारिप्रत्याहारकहृद्धन्. रूप. रश्मि. गर्भ. स्पर्श. शब्द. आप्क२३
पाचविषयेमाफिर्दी. चक्षु. जिह्वा. घ्राण. त्वक्. कर्ण. श्रोत्रज्ञानेन्द्रियकाक्रम. नद्या
दि. आसनं प्राणाग्रामगारि. दूरमारह्याकाविषयेषिशने२ प्रवेर. समिपमारह्याकाश
विषयमापनि. पंचेन्द्रियकन. अभिमुखनगराउनु. प्रत्याहारकहृद्ध २२ यथातृतीयका

रामः
२९

लस्योरविः प्रत्याहरेत्प्रभाम् तृतीयांशस्थितोयोगी विकारं मानसं तथा २३ जस्यैतृतीय
कालमिति दिनकापूर्वाह्णमध्याह्नं अपराह्णं तीन विभागमासायं कालमासूर्य आप्रो
प्रभाकनषेचैरलिङ्गन् तस्यै आसनप्राणायाम प्रत्याहारमातृतीयाह्णं प्रत्याहार
को अभ्यासगन्धयोगीले मानसविकारभंनु विषयमामनको अभिनिवेष्टाकन प्रत्या
हारनगर्तु विषयसम्बन्धेदेषिद्युयाउनु २३ अंगमध्येयथागानि कर्मसंकोचयद्भवे
त् योगी प्रत्याहारस्येवमिन्द्रियानितथात्मनि २४ जस्यै कर्मशिर पाउकन आप्रो अ
ह्ण विषये लुकाउंछ तस्यै योगीले प्रनी इन्द्रियकन विषयेदेषि फिराह आत्मा वि
षयस्थीरगृथिथामनु २४ यंयं भूरागतिकर्माभ्यामप्रियमेव च तंतं मात्मेति विज्ञाय
प्रत्याहारतियोगवित् २५ अगन्धमथवागन्धं यंयं जिह्वति नासिका तंतं मात्मेति वि
ज्ञाय प्रत्याहारतियोगवित् २६ अमेधमथवा मेधं यंयं पश्यति चक्षुषा तंतं मात्मेति

श्री.सो विज्ञापप्रत्याहरति योगवित् २७ अस्पर्शमथवास्पर्शयंयंस्पृशति चर्मणा तंतं मात्मेति वि
३० ज्ञापप्रत्याहरति योगवित् २८ अलौल्यंमथवालौल्यंयंयंस्पृशति जिह्वया तंतं मात्मेति
विज्ञापप्रत्याहरति योगवित् २९ कर्णालेगारिमधुर.कथोरजस्तो २ शब्दकन आत्मेहं
भन्यानिश्चयमानि.प्रत्याहारगगर्नु.विषये हो भनि जां न्या बुद्धि वृत्ति कन.भ्रान्ति
हो भनि जानि २ ताहा पद्धि हु न्या कर्ण कि वृत्ति कन फिराउनु.जस्तैरजु विषये सपर्यका
भ्रान्ति हुंछु.स्थानु विषये मनुष्यको भ्रान्ति हुंछु.तस्तै अखन्दानन्दस्वरूप.अस्मिन्ने तं न्यवि
षये संसार हो.देह हो भन्या पद्धि भ्रान्तिले कल्पीत हो.आत्मतत्वादिति क्ते केहि देन.त
स्कारणाले.संपूर्ण जगत कों आत्मे रूप है.शब्दस्पर्श.रूप.रस.गन्ध.कन आत्मेहं भनि.निश्च
यगारि.वाहिरभिन्न.अद्वैतानन्दस्वरूप.आत्मा देखि अकेहि देन भनी भावना गर्नु.यो भावा
र्थ.पाचै श्लोक को जानु.नासिका ले गारि.सुगन्ध.दुर्गन्ध ज्या २ कन सुंछन्.तस्कन भा

राम
३०

तैहो भंन्यानिश्चयगरितासिका कीवृत्तिफिराउनु. नेत्रलेगरि. अपवित्रपवित्रजो २ प्रा
शिकने देष्ट. तस्कन आतैहो भंन्यानिश्चयगरिनेत्रकीवृत्तिकनफिराउनु. तगीन्द्रि
यलेगरि. छे। ३ नसक्कु. लासगरिततायाको. लोहपिरादवाद्युनहुन्यासीतलजलवा
ज्या २ कनस्पर्शगर्द आतैहो भंन्यानिश्चयगरि. तगीन्द्रियकिवृत्तिकनफिराउनु. जिहा
लेनुनिलो. अमिलो ज्या २ कनरसलिंग. आतैहो भंन्यानिश्चयगरिसेन्द्रियकावृत्तिक
नफिराउनु. यस्पकारलेप्रत्याहारको अभ्यासगर्दी. आश्र २ विषयदेष्टिपंचेन्द्रियकावृत्ति
कनफिराउ. आत्मतत्त्वविषयेस्थीरगर्नु २५ २६ २७ २८ २९ चन्द्रामृतमयीधारो. प्रत्याहार
तिभास्कर यत्प्रत्याहारगतस्याः प्रत्याहारः स उच्यते ३० सकलयोगाभ्यासमाधारणप्र
त्याहारकरियो. अवहठयोगलेगरिमात्रहन्त्या. प्रत्याहारकरुदुन. कराठविषयकोदसद
लकमलकाकर्निकामारुघाका. चन्द्रविसेदेष्टि. गिन्याकिअमृतधाराकन. नाभि विष

श्री. को ३१ येरुयाकासूर्यलेपा नगर्द्धन्. तस्मिन् अमृतधाराकनविपरितकरनिमुद्रालेगारिकन. आक्रामु
खमापानु. त्यो प्रत्याहारकहिद्ध ३० एकास्त्रीतुल्यतद्वाभ्यामागताचन्द्रमराडलम् तृतीयैः
पुनः स्नाभ्यासभवेदजरामरः ३१ एकलीस्त्रीभन्याकीकंठमारुत्याका. चन्द्रदेष्टिगिर्दि. अमृत
धाराहो. दुश्भन्ताचन्द्रसूर्य. तन्लेभोगगर्द्ध. तीदुश्भन्ता. जोयोगी आफुते श्रोभोगगन्योभ
इविपरितकरनिमुद्राले. तीदुश्देष्टिवचाइतस्मिन् अमृतधारारूपीस्त्रीकनभोगगर्द्ध. अजर. अं
मरहुद्ध ३१ नाभिदेशवशात्येको. भास्करोदहनात्मकः अमृतात्मास्थितो नित्यं. तालुम्
लेचचन्द्रमाः ३२ वंरुसंयसूर्यनाभिप्रदेशमारहुद्धन्. अमृतरूपचन्द्रविभुद्धचक्रमारहुद्धन्
३३ वर्षत्यधोमुखश्चन्द्रो ग्रहत्सुर्धमुखोरविः ज्ञातव्यं कारणात् तत्र येन पीयूषमाप्यते ३३ ना
भिप्रदेशमारहि उर्ध्वमुखभश्च. सूर्यलेत्यो अमृतधाराकनपानगर्द्ध. यस्मिन् विषये माज्जालेगारि रामः
योगीले. सूर्यकनदलि. आक्रामुखमा अमृतपानगारिद्ध. त्यो विपरितकरनिमुद्राजोचु ३३ ३१

उर्ध्वनाभेरधस्तालोऽनुर्ध्वानुरधःशक्ती कारणाविपरितारवं गुरुर्वाक्यनालभ्यते ३४ नाभिउ
र्ध्वन्यातातु ननु विसुद्धचक्र अर्धो देशमाहु न्यासूर्य्य उर्ध्व उर्ध्व देशमाहु न्याचन्द्रमा अधोह
न्यायोप्रकारजो न लो ग रिरुद्ध त्वा विपरितकरनिमुद्रा गुरुका उपदेशाले जानु ३५ त्रि
धा वद्धो वृषायत्र रौरविति महास्वनः न नाहतं चतश्चक्रं हृदये योगीनो विदुः ३५ तिरुफे
राले ग रिरवाधियाको वृषवर्ग पराधिन भयाको अस्र अनाहत चक्र विषये सत्वरजस्तमो
गुरास्वरूपमाया विषये प्रति विस्वत भयाको जीवजोद्ध परा पश्यति मध्यमा क्रम
ले हृदये मध्यमा नाडसहित भे निरन्तर शब्द कन गच्छ त्वा अनाहत चक्र कन हृदय
विषये योगी जन हस्त जान्दछन् ३५ अनाहत मति क्रम्य चक्रम्म मनि पूरकम् प्रा
प्ते प्राणो महापद्म योगी त्वममृतायते ३६ उठायाको अपान वायुले संग एकत्व ग रिया
को प्राण वायु जोद्ध मनि पूर चक्र अनाहत चक्र कन नाडी कन महापद्म भन्तु वृत्त

४ निर्दोषः समृणालकोमलवपुर्योगी चिरं जीवति ३७

श्री. यो

३२

स्थानकनप्राप्तहुदायोगी जोहू. अमृतमयशरिरभयाकोहुहू. खेचरिमुडालेगारि. अमृत
पानकोसूचनायस् श्लोकलेजनाया ३६ उद्धोदशपत्रपद्मगलितप्राणादवाप्तहुठा
हूद्धोस्योरसनांनिधायविधिवच्छक्तिपरांचिन्तयेत् तत्कलोलकलाजलंचविमलंजिह्वा
कुलपःपिवेत् प्राणापानविधानेनयोगीभवतिनिर्दोषः ३७ कल्याणप्रकारलेगारि. वृंस्संस्था
नप्रयत्न. प्राणावायुकुल. पुन्याइजोयोगी. शरीरविषयेरह्याकासहृश्रदलकमलदक्षि. वि
सृष्टवक्रमापदेवेगलेउभोइठायाका. प्राणावायुतहृणामिकाकोउद्धिविवरविषयेप्राप्त
भेदाको. तहिउद्धिविवरविषये. जिह्वाकनपुन्याइ. आफुउद्धमुरवभै. सहश्रदलविषयेप्रा
णावायुलेसहितभै. पुण्याकीकुराडुलिनीकोध्यानगर्दे. कुराडुलिनीकोसहश्रदलमाप्रवे
शहुदा. जोअमृतकातरंग. तिनकोलेइभूत. अतिनिर्मलजिह्वाकामथनालेगारि. वाप्र
हुंदो. अमृतकनपानगरेस्. त्योयोगी अतिसुकुमारसरिरपाइ. सकलरोगहु. खलेरहितभै. बीरका

रामः

३२

लांसमजिवनपाउद्ध ३७ काकचुचवदास्येन शीतलंसरिरं पिबेत् प्राणापानविधानेन योगीभ
वतिभिर्जरः ३८ कागकोचुचाकोसमान अकारमुखले अपानवायुकन प्राणावायुलेसंगर
कागर्वाप्रकारलेगरिकन शीतलभंनु वाहवायुकन जो योगी पूरणगरोस् त्यो योगीष्टा
अवस्थालेरहितहंछसदायुवानहंछ ३९ रुसनातालुमूल्लेनयः प्राणामनिले पिबेत् अद्या
देनभवेत्तस्यसर्वरोगस्यसंक्षयः ३९ जिह्वाकोसहायभयाको तालुमूल्लेगुन्याको जोविव
रुद्धतश्चेगरिकन जो योगी प्राणावायुकन पूरणगरोस् योगीकोषणामासेलेसर्वरोगको
नाशहंछ ३९ विसुद्धपंचमेचक्रेधृत्यासोमकलामृतम् उन्मार्गेराहुतयातिवंचयित्वा मुखे
रवेः ४० पंचमचक्रभचुकंठविषयेरहन्त्या विसुद्धचक्रहो तस्मात्तचन्द्रकलांमृतको तहग
रिउभोषेचेर क्रमेलेरहनगदा सूर्यकोमुखकनछलि योगीकोमुखमा अमृतपद उद
रमागइजीराभयापनी योगीकाजरोगादिकनहर्न्याहंछ ४० विशदेनस्मृतोहंसोने

श्री. प्रो
३३

मर्मल्यं भुङ्क्षु च्यते आतः कराठे विभुङ्क्षु चक्रं चक्रं विदो विदुः ४९ विभुङ्क्षु स हो शुद्ध
भुङ्क्षु नैर्मल्य हो. यस्य अर्थ ते हा. कराठ विषये अत्यन्त निर्मल. विभुङ्क्षु चक्रं कन. चक्र को
तत्त्वज्ञान्या योगी हरु जान्दछन् ४९ अमृतं कदरं कृत्वा नासांत सुरिवरे क्रमात् स्वयम
स्वलितं याति वर्ज्यी त्वा सुरवरवेः ४२ विभुङ्क्षु चक्रं मारुहा को. चन्द्रकलां मृत जोद्ध तस
कन उभा उठाया को. अपान वायुले संग प्राणा वायुले उभा चलाइ कन. लम्बिका का उर्ध्व विव
र विषय पुन्याइ कन क्रमैले. नासिका माथिका विवर विषय लैगी या को रुदा. नाभि मारुहा
न्यासु र्य का मुख कन. छलिषा या का. अन्न पानि र्जै योगी का उदर मा पुग्छ ४२ वर्ध सोम
कला जलं सुविमलं कराठ स्थला दूर्ध्वतो. नासांत सुरिवरे नय च गगणा द्वारं ततः सर्वतः
उर्ध्वो स्यात्तु विसन्धि पत्य नितरा मुत्तान पादः पिवे देवयः कुरुते जितेन्द्रिय जनानैवास्ति त
स्य क्षयः ४३ कराठे दक्षि उर्ध्व देश विषय. रो किय को अति निर्मल. चन्द्रकलां मृत कन. ना

रामः
३३

शिकाका उर्द्ध विवर विषये पुन्या उनु फेरि सैवे नन्द। माथि आजा चक्र विषये पडिकन उभो
पाउगारि जिते जिउ भे असुत पानग नु जो योगी। निरं नरयो प्रकार गर्द तस्का मने छैन ४३
उर्द्ध जिह्वा स्थिरा कृत्वा सोम पान करोति यः सासा र्द्धेन न सदेहो मृत्युं जयति योगवित् ४४ जि
ह्वा कन उभोलं विक्ता उपस्थिर गरिकन जो योगी। असुत पान गर्द त्या योगभ्यासि सके पक्षका
अभ्यासले मृत्यु कन जित्या सा मर्थ पाउछ यस विषये मास देह न मानु ४५ वडं मूल विलेपे
न तेन विष्णो विदारितः अजरं मरमा प्रोति यथा पंचमुरे वारु ४५ अस्य योगी ले मूल द्वारे
कि न सको ते सले जरा मरगा दि विष्णु को विनाश गन्यो तस हेतुले जरा मरगा युक्त देह मा आ
त्मा भाव कन छोदि जरा मरगा रहित सुखात्मका वक प्राप्त हुन्छ जसो पंचवक्त्र सदा शिव दे
हा हुंकार जरा मरगा दि रहित विराजमान च्छ ४५ सपिण्ड रसना येन राजदन्त विलंभत
ध्यात्वा मृतमयं देविं षण्मासेन कवि भवेत् ४६ जो जिह्वा गुले राजदन्त का धिक्कन अये

श्री. यो
३४

तिवारी श्रीदेवीका ध्यानगरिरह न्या अभ्यासगर्ह दमै हामा. विचित्रकविताविलासजां न्या
हुंछ ४६ सर्वाक्षरशिखरध्यातितदुर्द्धधारिमंमहत् नमुच्यतेमृतकापिसपथापचधारणा
४७ जिह्वाग्रले अचेतिराजदंतका छिद्रकन. रोकदासवैनाडिका मुखरोकिधन्. उभो
रोकिपाको अमृतधारा. काहि गिरापा उदेन. कहिन्यापंचधारणा कन. अभ्यासगर्ह
योगीकोपनी. चहि मार्गहो. जसै चन्द्रदेधिगिन्याका. अमृतकोहरणप्रत्याहारकहिंछ
तसै अमृतको. लाम्बिका उर्द्धविवरविषये धानु. धारणाहो भनि जनाया ४७ चुम्बितिय
दिलं विकारमनिशं. जिह्वारसस्यदिनि. सक्षाराकटुकामूलो नमदृसि. तिक्तायथावा
न्यथा बाधितारुणजरापशमन. शारङ्गागमोद्धारिणं. तस्य स्यादमरत्वमखगुणितं
झागनाकर्षणम् ४८ जसुजोगीकी जिह्वाकदाचित्. पिये. कतिवेरअमिलो. कैरुंद
गधकोत्पादकैरुमहको. चिउकोयसुप्रकारले. नानोरसयुक्तमिल्ह. यकायकनयेदि

रामः
३४

निरन्तरचुम्बनगदी. नानाप्रकारकारसको अनुभवगुरोस. त्थो योगीको व्याधिको ना
शहृद्. वृधा अवस्थाको निवारनहृद्. सुन्या काशास्त्रको व्याख्यानसामर्थहृद्. अमर
त्वहृद्. अष्टसिद्धिमिलन. स्मरणा मात्रले. मिद्धगन्धर्व. नागकन्याहरुको. आकष
नगर्नाको सामर्थहृद्. ६८ अमृतपूरा देहस्य योगीनो द्वित्रिवत्सरात् उर्ध्ववर्त्तते रतोप्यनि
मादिगुरोदयः ४९ पूर्वकल्याको प्रत्याहारको. फलकहृद्. कल्याका प्रकारले. अमृतले पूरा
देहहृन्त्या योगीको द्वित्रिवर्षका अभ्यासले. वीर्य उर्ध्व जांद्. कदाचित्पनि उधो. गिर्देन. अनिमाम
हिमादि अष्टसिद्धिको उदयहृद्. ४९ १ न्धनानियथावद्विस्तैलवर्त्तीवदीपकः तथा स्वो मकला
पूरा देह देही तसुचति ५० तसै अग्निले मूष्कको छेदो देन. तसै दीपते लले भिज्याको व
त्रिकन छेदो देन. तसै जीवात्मापनी. चन्द्रकलाका अमृतले. पूरा भयाका शरिरकन
छेदो देन ५० नित्ये सोमकला पूरा शरिरं यस्य योगीनः तक्षकनापि दंष्टस्य विषं तस्य न

श्री.जे
३५

विद्यते ५१ जस्योष्णीको शरिरः नित्यचन्द्रकलामृतलेपरीदः तस्मिन्तक्षकनायले. दस्या
पनिः शरिरमाविष्यैल्लेदेन ५१ इति प्रत्याहारप्रकरणम् आसनेन समा युक्तः प्राणाया
मेन संयुत प्रत्याहारेण संपन्नो धारणां च समभ्यसेत् ५२ आसनको साधुन मरिः प्रत्याहार
लेगारि विषयमा. जान्या इन्द्रियका दृति कनरो कन. सकन्या भद्रधारणा को अभ्यासगर्तु
५२ हृदयं पंचभूतानां धारणा च पृथक् पृथक् मनसे निश्चलत्वेन धारणा सा विधी
यते ५३ हृदयविषये मनका. प्राणा वायुको निश्चलगर्तुले. हृदयमा. पृथ्वी. जल. तेज. वा
यु. आकाश. पंचभूतको. पृथक् पृथक् गरि. धारण जोद्ध. धारणा कहिंद ५३ प्राण
थी हरितालहे मरुचिरात त्वलकारा चित्ता. संयुक्ता कमला सनेन हि चतुः कोणा हृदि
स्यापनि. प्राणा तत्र विलीय. पंचधटिकं चित्ता चित्तं धारये. देवा संभकरि सदा क्षिति
जयंकुर्वाद् क्रवो धारणाम् ५४ पृथ्वी धारणा कहिंदन्. जो पृथ्वी हरितालहे. रमणी

रामः
३५

यवर्गभयाकीलौ. योवीजमध्यमासहितभयाकी. अधिष्ठातृदेवता. वृत्तालेसहितभ
याकीचतुष्कोणा. अकारभयाकीछन्. तस्यपृथ्वीतत्त्वकन. हृदयेविषये. ध्यानगारी
चिताउनु. तस्यभूमराडलविषये. आफुपनीलीनहुनु. चित्रलेसहितप्राणकन
लीतगराड. पाचघटिसंमथामनु. योपृथ्वीकनसामग्न्यापृथ्वीधारणाहो. यसंधार
णाकोसदा अभ्यासग्न्या. पृथ्वीतत्त्ववस्ममरुहन् ५४ अर्द्धचन्द्रप्रतिमचक्रवर्धवलं. करौठ
वृत्तस्थितं. यत्पीप्लवकारवीजसहितं. युक्तसदाविद्युत्ता प्राणातत्त्वविलीयपंचघटिकं
चित्रास्वितंधारयेदेष्टादुः सहकोकूटजरणास्या द्वाहृणीधारणा ५५ द्वाहृणीधारणाकूट
न अर्द्धचन्द्रैककूटिलाकारभयाको. कुराडपुष्पै. स्वतवर्गभयाको. अमृतरूपी. वं. वी
जलेमध्यमासहितभयाको. अधिष्ठातृदेवताविष्णुलेसहितभयाको. जलतत्त्वकन. विद्युत्तु
क्रविषयेचिताउनु. तस्यजलतत्त्वविषये. आफुपनीलीनहुनु. चित्रलेसहितप्राणकनलीन

श्री. यो
३६

गराइ. पाचघरिसंमथामनु. योजलस्तम्भगर्भाकारुणिधारणाहो. येस्धारणाको. सदा अभ्यासग
न्याकालकूटविषकनभस्मगर्धविषकोअमलशरिरमाहुदेन ५५ यतालुस्थितमिन्द्रमोपसह
शंतत्वत्रिकोणानलं. तेजोरेफयुतप्रवालरुचिरंरुद्ररायसंगतम् प्राणंतत्रविलीयपंचघटि
कंचिन्नाचितंधारयेदेषावुक्तिजयंसदाविदधते. वैश्वानरीधारणा ५६ आग्नेयीधारणाकहं
दन्. त्रिकोनआकारभयाको. इन्द्रिगोपकीतकाजस्तो. रक्तवर्गाभयाको. प्रवालैरंभ्यवर्ग
भयाकोतेजोरूपजो-रें. बीजमध्यमासहितभयाको. अधिस्थानदेवता. रुद्रलेसहितभयाको
आग्नेयतत्वकन. तालुस्थानविषयेचिताउनु. तस् आग्नेयआफुपनी. लीनहुनुचिन्तलेस
हितप्राणाकनलीनगराइ. पाचघरिसंमथामनु. योवैश्वानरीधारणाहो. येस्धारणाको
सदा अभ्यासग न्या. योगी. अग्निकनजित्तसकृत्याहंछ. आग्निलेदाहगनैसकदेन
५६ अग्निनाजनपंजसंनिभमिदंवृत्तं. भ्रुवोरंतरेतत्तंवायुसयसकारसहितं. तत्रेश्वरो

रामः
३६

देवता प्रागांतत्रविलीयपंचवटिकं चित्रान्वितंधारयेदेष्टां मेधाकवाटपाटनपटुः प्रोक्ता
नभोधारणादेवगमनं करोति यमिनां स्यादायवीधारणा ५७ वायवीधारणा कहंदन-व
र्तुल आकारभयाको-कज्जलकापुजरे-अती निर्मलनीलवर्णा भयाको-ये-वीजमध्य
मासहित भयाका-अधिका न देवता-इश्वरलेसहित भयाको वायुतत्त्वकन-क्रका म
ध्यमा चित्ताडनु-तस्वापुतत्त्वविषये-आफुपनीलीनहुनु-चित्तलेसहितप्राणाकन
लीनगराइ-पाचूपाडिसंमथासु-योवायुविधारणाहो-यसधारणाको-सदा अभ्यास
गया आकाशमार्गगतिरुद्ध ५७ आकाशसुविसुद्धवारिसदृशायध्वलरधेस्थिततन्त्रा
देवशूदाशिवेन सहितं तत्त्वं हकारान्वितम् प्रागांतत्रविलीयपंचवटिकं चित्रावित
धारयेदष्टामोक्षकपाटपाटनपटुः प्रोक्ता नभोधारणा ५८ नभोधारणा कहंदन
वर्तुल आकारभयाको निर्मलजलजस्ता भयाको-ह-वीजमध्यमा भयाको-अधिस्था

श्री. यो न देवता स्वरूपले प्रगत भयाको. सदा शिवले सहित भयाको. आकाश तत्त्व कन. वस्तरंध
३७ विषये चिंता उनु. तस् आकाश तत्त्व विषये पनि. आफु प्रनीली नहुनु. चिन्तले सहित प्राणा
कनली नगराई पाच छडि संमथांनु. यो न भोधारणाको. यसको सदा अभ्यास ग या द्वार उ
छुंछ ५४ स्तम्भानि द्वावनी चैव दहनी धाम रागी तथा शोष निच भवेत्येषां भूतानां पंचधा
रणा ५९ पृथ्वी धारणाको. अभ्यास दृध भया. स्तम्भराग न्या सामर्थ हंछ. वाहुरागी धार
णाको अभ्यास दृध भया दुवग न्या पानी गर्रा सक न्या सामर्थ हंछ. आग्नेयी धारणाको अभ्या
स दृध भया जला उन सक न्या सामर्थ हंछ. वायु विधारणाको अभ्यास दृध भया घुमा उन
शक न्या सामर्थ हंछ. नभो धारणाको अभ्यास दृध भया. सुरवा उन सक न्या सामर्थ हंछ
इन्द्रा च धारणाको. असाधारणा कृया कहिंछ ५९ कर्म राग मनसा वाचा धारणा पंच भुक्तो भ
विज्ञाय शत तं योगी सर्व दुःखः प्रमुच्यते ६० कर्म ले अनुष्ठाले मन का चिन्तन ले यो पस्तो हो

रामः
३७

भनीवचनलेनिरूपनगर्तलेपनीयोपाचधारणा अत्यन्तदुर्लभद्वन्-जोयोगीईपाचधारणाक
नजानोस्सर्वदुःखदेष्टुमुक्तहुं ६० इतिधारणाप्रकरणम् अव २४ श्लोकलेप्यान्
कोप्रकरणकहं ६१ संस्मृत्येसर्वविन्नायां धातुरेकोपिपथ्यते यच्चित्तेनिर्मलाविनातदि
ध्यानप्रवक्षते ६१ संस्मृविन्नायाम-योधातुविन्नासामान्यवाचकभनीव्याकर्तेशास्त्रले
कहिं ६१ जोचितविषये-योगशास्त्रोक्तप्रकरणलेनिर्मलगरिस्मरणागर्तुतेहिध्यानकहिं
६१ द्वीविधंभवति ध्यानसकलनिस्कलतथा सकलवर्णभेदेननिःकलनिगुणाभवे
त ६२ तयोध्यानजोदस्यामवर्णचतुर्वीह-वनमालामुकुटकुदल-पीताम्बरधारिविद्वन्भ
न्यासगुरो-ज्योतिस्वरूपभक्त्यानिगुणाहो ६२ अन्तश्चेतोवहिश्चक्षुर्धस्याप्यसुरास
नम् समन्तचशरिरस्यध्यानमुद्रेतिकथ्यते ६३ येकानामुचितस्थानविषये-पद्मासन-स्व
स्तिकादिआसनवाधिसरिरशोजोगरि-आधारचक्रादिमा-अन्तर्कालगाइ-नाशा
गादिमादृष्टिसगाइ-निश्चलरुकाग्रभइ-कुराडलिनीलेसहीतमध्योवस्तुकनध्यानगर्तु

श्रीयो
३८

सर्वपापदेषियोगीमुक्तहृद. यो ध्यानमुद्राहो. पञ्चप्रकारले ध्यानगर्नु ६३ आधारप्रथ
मंचक्रं स्वर्गाभंचचतुर्दलं. कुराडलिन्यासमायुक्तध्यात्वा मुच्यति किल्बिषैः ६४ योगीज
नले ध्यानगर्नु स्यान्ननवद्वन्. तस्मा प्रथमं मूलाधारचक्रहो. सुवर्गावर्गा चतुर्दलं. कमल
हृत्. तस्मा काष्ठास्य प्रमूलिद्रुद्धन्. तस्मा शिरसा विम्बाकार. साठे तीन् फेरसे वदित भया
कि कुराडलिनी सहित. तिनो ध्यानगर्नु सकल पाठक देषियोगीमुक्तहृद ६४ स्वाधि
तुने चषय त्रे सन्मानिक प्रमप्रभे नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा योगीसुखी भवेत्
६५ स्वाधिस्थानचक्ररक्तवर्गा. षट्दल कमलहृत्. तस्मा कर्निकास. सगुरा. निगुरा वा ज्योतिरू
पभात्माकन. नासाग्रदृष्टिग रिध्यानगर्नु. तो योगी आनन्दमये अवस्थाकन प्राप्त हृद
६५ तहृणादित्यसंकाशचक्रे चमणिपूरके नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा संक्षोभयेज्ज
गत् ६६ मणिपूरचक्र उदा उन्दा. आदित्यमराडलजस्तोरक्तवर्गा दशदल कमलहृत्. तस्मा क
र्निकास. सगुरा निगुरा वा ज्योतिरूपभात्माकन. नासाग्रमादृष्टिग रिध्यानगर्नु. योगीस

रामः
३८

राउ

कलजगत्सोभगत्पसा मर्धकनपाउद्य ६६ हृदाकाशस्थितं शस्त्रं प्रचन्द्रेरवितेजसि नासाग्रदृष्टि
मादाय ध्यात्वा वृत्तं मयो भवेत् ६७ हृदयमा अनाहतचक्रका करिणिकामा-रह्याका प्रचराउतेज
भयाका आदित्यजस्तोते जभयाका-कारालिङ्गकन नासाग्रदृष्टिगरि ध्यानगर्तु-योगी वृत्तमय
हुं ६७ विद्युत्प्रभचहृत्पद्मप्राणायास विभेदत नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा वृत्तमयो भवेत्
६८ विजुलिजस्तोप्रभा वभयाकोते सै-हृदयकमलका-करिणिका विषये-प्राणायासमा कल्याका
प्रकारलेताग्रदृष्टिगरि सगुणा-निर्गुणा वाज्योतिरूप-आत्मा कन ध्यानगर्तु-योगी वृत्तमय हुं
६८ सततं यै नि कामधे विसुद्ध दीपक प्रभे नासाग्रदृष्टि मात्मानं ध्यात्वा दुःख विमुचति ६९ कंठ
प्रदेसमा दीपका जोति जस्तो-विसुद्धचक्र विषये नासाग्रदृष्टि गरि-सगुणा निर्गुणा वाज्योतिरूप
आत्मा कन्-निरनर ध्यानगर्तु योगी अं सरुं ६९ क्रवोरनर्गत देव सन्मारा क्य शिरोप
मम् नासाग्रदृष्टिरात्मानं ध्यात्वा नन्दमयो भवेत् ७० आशा चक्र विषये रह्याका-मानि
क्य रक्तवर्ण भयाका-आत्मा कन नासाग्रदृष्टि गरि ध्यानगर्तु-योगी दन्द दुःख ले रही भै

श्री-को
३९

आनन्दमयहृद् ७० ध्यापत्रीलनिभंतित्पंक्रमध्येपरमेश्वरम् आत्मानंविजिताप्रारोयो
गीयोगमवाप्नुयात् ७१ आशाचक्रविषयेनीलवर्गीभयाको-शिवपरमात्माकन-प्राणा
यामकाप्रकारलेगारिध्यानगर्नु-योगीजीवात्मापरमहंसेक्यकनपाउद् ७१ निर्गुरांचशि
वशात्तगगरोविश्वतोमुखम् तामाग्रदृष्टिरेकाकीध्यात्वाब्रह्मसमोभवेत् ७२ आशाचक्र
विषये-निर्गुरास्वरूपज्ञाने विश्वव्यापकशिवकननाशाग्रदृष्टिगारिकोकीभद्रध्यानग
र्नुजीवभावकनदिन्यागुणरुहीतधर्मरहीतहृद् ७२ आकाशयत्रशाष्टः स्यात्तदाशाचक्रमु
च्यते तत्रात्मानंशिवध्यात्वायोगीमुक्तिमवाप्नुयात् ७३ आकाशतत्त्वकोस्थानभयाकोज
सस्थानविषयेरागद्वक्कहृद्-त्योमनकोस्थानेहो-तेहिभूकामध्यमा आशाचक्रकहिं
द्व-तारुरह्याका-सदासिवरूप आत्माकनध्यानगर्नु-योगीकेवल्यस्वरूपमुक्तिकनपा
उद् ७३ निर्मलंगगनाकारं-मरिचिजलसंनिभम् आत्मानंसर्वगध्यात्वायोगीमुक्ति
मवाप्नुयात् ७४ आशाचक्रकाउपर-भुजस्थानमागर्त्वा-ध्यानकहृद्व-स्वरूपधाकन्या

रामः
३९

मलीन. समन्धनभयाका. आकाशजस्ताएकाकारहनाले. सर्वव्यापकप्रकाशमानतेजस्व
रूपयस्ता आत्माकेन ध्यानगर्नु. योमीमुक्ति कनपाउंछ ७४ गुडमेदु अनामिश्व. हृत्पद
चन्द्रमूर्धतः घटिकालेविकास्थाने भ्रममध्येचनभोविलम् ७५ अधिकह्याकास्या २ मार्ग
नो ध्यानस्थाने न भनिजनाउदने फेरि. गुडमनी मूलाधार ९ मेदुमनी स्वाधिस्थान २ नाभि
मनीमनी परके ३ हृदयाय मनी अनाहते ४ तदुद्धमनी विमुद्ध ५ घटिकाको मूलदलसिका
स्थान ७ आज्ञाचक्र ८ ताहामाथिको भुन्यस्थान ९ इतो ध्यानगर्नु स्थानकथा ७५ क
थितानिनेवेतानि ध्यानस्थानानि योगीभिः उपाधितत्त्वयुक्तानि कूर्ध्वत्पष्टगुरोदयम् ७६
नो ध्यानगर्नु स्थानयोगिरुहलेकह्याकाधन्. उपाधिभन्ना. पृथ्वीवी. जल. तेज. वायु. आका
श. पाचतत्त्वले सहित ध्यानगर्नु. आनिमा. महिमा. दिभ्यसिद्धिको उदयहृद ७६ एत
द्वुह्यात्मिकेतेजः शिवज्योतिरनुसमम् ध्यात्वा ज्ञात्वा विमुक्तः स्यादिति गौरवभाषित
म् ७७ इतो स्थानविषये. सर्वोत्कृष्ट शिवरूपज्योतिभन्नु. अनाहते. आज्ञाचक्रविषये

श्री. चो.

४०

स्व
कहिया. साकारसगुनरूपकन अथ निराकारभिर्गुनस्वरूप. वृत्तकन कल्याका. प्रकारले जा
नाकन. तत्स्थाने विषय ध्यानगर्तु. संसार देखि योगी मुक्तहुन्छ. फेरि फेरि जन्म मरणा
रूपसंज्ञा पको छुन्छ भनि. गुरुगौरव नाथको प्रतिज्ञा छ. यस विषयमा ध्यानमात्र
७७ नाभौसूर्यस्य चिन्तनस्य वृत्तग मधोराधयत्नप्रयत्नादाक पातमूलहतवहतदहततन
तसुक्ष्मरूपं तद्विद्यारुत्तगजेतदनुदरगाकेतालुके वृत्तरंध्रे. भित्तानेयाति धुन्यरुत्तग
गनेयत्रदेवो महेसः ७८ चिन्तनमन्. अनाकराकन. मरिणपरचक्रविषय. स्थिरास्थिकन
अप्रतिहारकन वडा प्रयत्नले. चिम्लीकन उधो अपानवायुकन रोकन. उभो अपानवायुकन
उठाउमनर प्राणावायुले संग एकगर्तु. सूत्रजस्तो अतिसूक्ष्म अग्निजस्तो देदिप्यमान ज्योति
स्वरूपकन. तसु विषये चिन्तनागर्तु. त्यो ज्योतिना भिन्नकन वेधगारि. हृदयकमला विषये
पुग्. तस्कन वेधि. विसुद्धचक्रविषये पुग्. तस्कन वेधगारितालुमूलविषये पुग्. तस्क
न वेधगारि वृत्तरन्ध्रविषये पुग्. शरिरत्यागका समये मा. यसै प्रकारले. वृत्तरन्ध्रकन

गान.
४०

दशरिजा हापरम शिवविराजमान कन. भुंन्यभंनु. चिदाकाशविषये. प्रवेसगारिपरवृत्तिमा
नहं ७८ नाभो भुभारविन्दतदुपरिविमल. मराडल श्वराडरमे. संसारस्यैकरूपं त्रि
नजननिधुर्मदात्री नराणां सस्मिन्धो. त्रितयतनुवरज्जि. त्रिमस्ताम्युस्तान्नास्वन्दे ज्ञानरूपा
मरगाभयहरां योगिनी ज्ञानमुद्राम् ७९ मरिणपूरचक्रविषये. शुक्लवराकमलकनचि
नानागर्तु. तस्का मध्येमानिस्मल. सूर्यमराडल को ध्यानगनु. तससूर्यमराडल कामध्ये
मा. सत्त्व. रज. ताम. गुणा त्रयरूपाधिका भेदलेतीन प्रकारकेन. प्राप्ताभयाकी. सपम
नाडिकाद्वारविषये. संसारको कारणस्वरूपभयाकी. त्रैलोक्यकन. उत्पत्तिगता. त्रिसम
रगा. धर्मलोगस्तभयाकामनुष्यरुहकन. उपासना मार्गले. मोक्षरूपपरमधर्मकन
त्रिगुनस्वरूपभयाकी. ज्ञानस्वरूपिनी. मरगाकाभयकन. उपासनालेहर्ग. वृत्ता.
देवता. सोनकादिहहले. स्तुतिगरियाकी. योगैलेमात्रगम्यभयाकी. ज्ञानमात्रउपाधि
भयाकी. दि. त्रिमस्तानाडिस्वरूपभासमान. हुनाले कुराडलिनीक. स्तुतिरअभिवादन

श्री. यो

४९

गर्भ. द्वित्रयमस्मान्महाविश्वस्वरूपलेकुराडलिनीकनवन्द्याया ७९ अश्वमेधसहश्राणिवा
जमेधशतानिच एकस्यध्यानयोगस्यकलानार्हतिषोडशिम ८० हिंसाप्रचुरहृन्नालेहृज्जा
रअस्वमेधअनेकवाजमेधजगेकोफलपत्नी. केवलसात्विकहृन्नाले. एकथानावस्थाके
सोहोभागकोएकभागतुल्यफलदिनाकनसामर्थहृदेन ८० इतिध्यानप्रकरणम्
उपाधिश्चतथातत्त्वस्यमेतदुदाहृतम् उपाधिः प्रोच्यतेवर्गास्तत्त्वमात्माविधीयते
१५ श्लोकलेसमाधिकोप्रकरणकहृदन्. उपाधिभन्नुपरावरूपअक्षरहो. तत्त्वभन्नुपरा
हो ८१ उपाधिरन्त्यथाशान्ततत्त्वसंस्तितिरन्त्यथा समस्तोपाधिविधंसि सदाभ्यासेनजगत्तमे
८२ उपाधितहंयथार्थविषयेकज्ञानपत्नी. चैतन्त्यपरिवोधकहृद. जसोलापुष्पसमिपसा
हृदास्फटिकलोलैभासमानहृद. तसोचैतन्त्याभ्यासलिरुदेहमाआत्माहोभन्याअध्यासहृदाअ
हंसुरिअहंदुरिपोभावहृद. आत्मस्वरूपयथार्थजाचु. बुद्धिकाभेदले. उपाधियुथकर्णानि
हृ. जसेतेहिस्सालदेपिपाको. स्फटिकपत्नी. लालवस्तुकासंनिधानलेहो. स्फटिकभुक्तेहो

रामः

४९

0

Cms.

5

10

15

20

25

30

अरु होइ न भनिशा न हुंछु. जसै सुख दुखादि इन्द्रिय का धर्म ले. अन्त पनी जीवात्मा यथार्थ
ज्ञान ले अद्वैतानन्द स्वरूप हो. सुःख दुःख को आत्मा मास मन्थे न भन्या ज्ञान हुंछु. त
बाला योगाभ्यास ले परियोगी जोइ समस्त उपाधि जाल कुन. विनाशग न्यासासर्थ युक्त
द ६२ शब्दादिना चेतन्या त्रयावत्कर्णादिषु स्थितम् तावदेव स्मृत ध्यान र नाधिस्तीति
परम् ६३ ध्यान को र समाधिको अवस्था भेद व्यक्त गरिक हुंछु. ध्यानावस्थामारह
योगीका कर्णादि इन्द्रिये विषये शब्दादि विषये का शुद्धमदि जा समम् उपलभ्यमान र
ताहि सम ध्यानावस्था कहिंछु. आत्मविषये पंचेन्द्रियका वृत्तिलीन हुंछु. आ
य अर्थ मात्र को भान रह न्या. अवस्था समाधिक हुंछु ६३ धारणा पंच नाडीभिर्ध्याने
त्राहिका दिन द्वादश केन स्यात् समाधिः प्राण संयमात् ६४ धारणा ध्यान समाधिको प्रारम्भ
कहुंछु. प्राण वायु को व्यापार. रोकि यामा पाच धरिले. धारणा कहाउंछु. यसै प्रकार ले सा शि
धरिले ध्यान कहा कहाउंछु. बारु दिन समम् प्राण वायु को व्यापार रोकिंदा पूर्ण समाधिक कहाउंछु

श्री. यो

५२

वा
८४ यत्सर्वद्वन्द्वयोरैक्यजीवात्मापरमात्मनोः समस्तनस्तसंकल्पः समाधिसाविधीयते ८५ समाधि
कोत्स्वरूप-दृष्टान्तसमेतगारिकहृद्दन्-क्षुत्पीपाशाशीनउद्यो-सुःखदुःखइत्यादि-द्वन्द्वकहाउद्
इन्लेवाधादिननसकन्याहुंनु-इन्लेआफुलाइउद्देगनेगराउनु-इन्कोएक्यहो-तोअवस्था
पाइ-जीवात्मापरमात्माको-कारणमात्ररूपले-ऐक्यजांतुपरमाणुका-तरंगलेरहितसमा
धिहो ८५ अन्तुसैध्वयोरैक्ययदाभवतियोगनि-नथात्ममनसोरैक्यसमाधिः साविधीयते
८६ जीवात्मापरमात्माको-ऐक्यआत्मारमनकोएक्यनभैहुंदेन-तदर्थतत्कनदृष्टान्तसमे
तगारिकहृद्दन्-जलमासिधोनूनकोटपदी-संयोगलेजस्तैदुइको-एक्यहुंदतस्तैमनजोइ
वायुविषयेदधि-फिरिअन्नरसुखभै-आत्माकारहृत्तिहदा-आत्माकारमनकोऐक्यहु
दतस्तैले-जीवात्मापरमात्माकोऐक्यजोइसमाधिकहिंद ८६ यदासंक्षीयतेप्राणाना
नसंचप्रलीयते यदासमरसत्त्व-समाधिसाविधीयते ८७ मनरघाराकनएकत्रगरी
सैकिकनआत्माकोभावनागत्यायोगीकाजव-प्राणावायुआत्माविषयेलीनहुंदतवअं

राम

४२

तकरनलीतहुंछ. जवजलरसेधवकारै. जिवात्माको अभिन्नस्वरूपहुंछ. तेहि समा
धिकहिंछ ८७ तगन्धंतरसंरूपनचस्पर्श. ननिश्चलम् नात्मानेचपरस्वेत्त्रियोगी
युक्तसमाधिनां ८८ समाधिमारत्याका योगीको अवस्था कहेंछन्. समाधिमायक
त्वकनप्राप्तपद्माको योगी जोछ. सर्वेन्द्रियमनैसंगहुनाले. गन्ध. रस. रूप. स्पर्श. वा
इविषयेकनजादेन. जीवात्माध्यानगर्त्याहुन्. परमात्माध्यानगर्त्याहुन्. याध्यानहो
निकेहिपत्नीयोमिकनभावहुंदेन ८९ अभेद्यः सर्वशास्त्रारामवर्धः सर्वदेहिनां अ
ग्रारामंत्रयंत्रानां योगीयुक्तः समाधिनां ९० समाधिअवस्थामारत्याको. योगी जोछ
अनेकशास्त्रलेपनिभेदगर्नेसकित्याहुंछ. सिंहगजआदि. सर्वप्राणिलेअवर्ध्यहुंछ. जा
दुहुना. प्रयोग. मंत्रजंत्रले. मारणा. मोहनादिगर्नेनसकित्याहुंछ ९१ बाध्यतेनसका
लेन. लिप्यतेनसकस्मरणा साध्यतेनचकेनापियोगीयुक्तसमाधिनां ९२ समाधि

श्री.मे ४३ मारत्याकायोगीजोछ. जरा मरणादिलेपनि. कथादिननसकिं न्याहुंछ. पापपुंन्यकोहेतुभया
कोकर्मलेगारिकनपनीलि नहुंदेन. कसैलेपनिफेरिविषयवासनाकावशपरिशक्तिदेन
२० युक्ताहारविहारस्य. युक्तचेष्टस्यकर्मसु युक्तस्वप्नावबोधस्ययोगो भवतिदुःखहा २१ मि
ताहारलेरलोकावधारमा. मरादुस्वभावले. युक्तभयाकोकर्ममावहमे. आशक्तिनभयाको
परिमाणलेसंग. निद्रार. जागरनभयाकोयोगीका. पूर्वकल्याकोप्रकारलेगारिजाकोयोग
भ्यासजोछ. जन्ममरणाहूपफेरिहुन्या. दुःखकनविनाशगर्वाहुंछ २१ निराद्यंतनिराल
स्वनिष्प्रपंचनिराश्रयम् निरामयनिराकारतत्त्वतत्त्वविदोविदुः २२ निराद्यते. आदिर
अत्यनभयाको. निरालम्ब. समात्त्याकुरो नभयाको. निराश्रयम्. आश्रयनभयाको.
निष्प्रपंच. इतकल्पनानभयाको. निरामय. जन्ममरणादिदुःखनभयाको. आकार
कहिनभयाको. यस्ताजीवात्मार. परमात्माकोलेकताकनया नभयाको. आत्माभयाको

सप्तः
४३

स्वरूपतत्त्वकनयोगीहुरूजांदधन् ९२ निर्मलं निश्चलं नित्यं निष्कृतं निर्गुरामहतं व्योमविज्ञा
नमानन्दं बुद्धिब्रह्मविदोविदुः ९३ निर्मलकर्मकोफलवासनारूपमललेः रहितभयाको
निश्चलम् चैव्यारहितभयाको नित्यम् परिनामनभयाको निष्कृतं सर्वकारं शुभभयाको
निगुरामु सत्त्वः रजस्तमः तीनगुनकोसन्धनभयाको महत् अतकल्लेपरिमानगरिन
सकन्तु व्योम विदाकाशस्वरूप विज्ञानम् बोधस्वरूपमानन्दब्रह्म अद्वैतानन्दस्वरूपब्रह्म
कनब्रह्मवित्तभन्नायोगीहुरूजान्दधन् ९३ हेतुदृष्टान्तनिमुक्तं नोवुद्धिरगोचरम् व्योम
विज्ञानमानन्दतत्त्वतत्त्वविदोविदुः ९४ साक्षात्कारगर्भात्मा हेतुलेख दृष्टान्तले रहि
तभयाको मनकोर बुद्धिकोगमतपुण्या विदाकाशस्वरूप अद्वैतानन्दस्वरूपतत्त्वक
नब्रह्मभनीब्रह्मज्ञानिरुरूजान्दधन् ९४ निरातकेनिरालम्बे निराधारेनिरामये
योगीयोगविधानेन परब्रह्मनिलीयते ९५ योगाभ्यासगन्यापुरुषजोद्धः षडंगयो
गपूर्वेक्तविधिपूर्वक अभ्यासगारिकन जन्ममरणादिदुःखको स्पर्शनहुन्या अवलम्ब

श्री. यो
४४

नरहितभयाको. आधारेकेहि नभयाको. अनिर्वचनिय. परब्रह्मविषयेस्त्री नहुंद १५ यथा
 द्युतेद्युतंक्षिप्तं द्युतमेव हि जायते क्षीरेक्षीरतथायोगा. तत्त्वान्नैव हि जायते १६ जसौ द्युत
 द्युतविषयेमिल्या द्युतेहुंद. दुग्धदुग्धमिल्या दुग्धैहुंद. तसौ तत्त्वस्वरूपपरब्रह्मविषयस्त्री नहुं
 दायोगीब्रह्मस्वरूपसायुज्यकन प्राप्तहुंद. जीवकोरब्रह्मको. संसारिकदशामा. उपाधिले. नै
 दरेहुंदापति. उपाधिविला उंदा. दुबेहुं नातरे. ऐक्यकन प्राप्तहुंद. योतातपर्यं जनाया १७
 दुग्धेक्षीरं द्युतेसर्पिरज्जौ वक्रिरिवा द्युतः. तन्मयत्वव्रजत्येव. योगीलीनं पदे पदे १८ दुग्धमा
 मित्याका दुग्धै. द्युतमा मित्याका द्युतै. दीपमासलकाया कादीपै. जसौ दीपमिला उ
 दाज्यातिरकाकारकन प्राप्तहुंद. तसौ योगीको आत्मा परब्रह्मविषये. स्त्री नहुंदा परब्रह्म
 मयकन प्राप्तहुंद १९ भवत्यहं नृणां मुक्ति सोपान सजकम् गुह्या गुह्यतरं गुह्यं गोरक्षेण
 प्रकाशितम् २० योगाभ्यासगर्वाकन जन्ममरणादिभयहर्त्या मुक्ति सोपान नाम भया
 को मुक्ति कामार्गको. सिद्धिभयाको. धर्मअर्थकामनादिन्या. सर्वगुह्यशास्त्र भंदा मोक्ष

रामः
४४

दापकहुनाले. अत्यंतगुह्ययोगशास्त्रकन. गोरक्षनाथले. गुह्यरहस्ययोगीकाचित्रमा. भ
नितेसारमाप्रकाशगया ९८ इतिगोरक्षशतकं. योगशास्त्रजनपठत सर्वपापविनिर्मुक्तो
योगसिद्धिलभेत् ध्रुवम् ९९ पूर्वोक्तप्रकारलेजहासम्पकहियाको. मुक्तिकोपानभनिअ
नर्थनामभयाको. गोरक्षसतकं. योगशास्त्रकन. जोपुरुषभक्तिसंगपरुदह. सकलपाट
कदेषिनिमुक्तभैकन. निश्चयेयोगसिद्धिकनपाउंछ ९९ योगशास्त्रपठेचित्तंकिम
न्यैः शास्त्रविस्तरे. यत्स्वयंचादिनाथस्यनिर्गतंवदनांबुजात् १०० योगशास्त्रकनसर्व
दापहुनु. अरुशास्त्रपहि. योगशास्त्रपूर्याकोफलमिलेन. योगशास्त्रमायथोक्तफल
द. जस्कारनताहायोगशास्त्र. आफैआदिनाथशदाशिवका. रुदयकमलविषयेअनुभव
गरिचरणाकमलदेषिप्रकटहुनाले. अनुभवसिद्धह. अतिप्रमानिकह १०० स्नानेते
नसमस्ततीर्थशालिलेदत्तावपृथ्वीद्विजेयशानाचकृत. सरुध्रममुत्तं देवाश्चसपूजि
ताः सत्येतेनसुतर्पिताश्चपितरः स्वर्गचनीताः पुनर्येषाव्रतविचारणोक्षरामपिप्रा

श्री.यो

४५

प्रातिघ्येयमनः १०१ योमवि शात्रमानन्दमुक्तिसेपानमार्गतः प्रकटितं परमार्थगुह्यं
गुह्यातिगुह्यताम् १०२ सरुदतत्पठनीयं यः श्रुनोति प्रबोधकः स भवति भवितव्यं भोजनं
मुक्तिशात्रये १०३ इति श्रीगोरक्षनाथविरचितं विवेकसार्तसंग्रहं नाम गोरक्षसतके योग
शास्त्रसंपूरणम् साक्षात्माक्षकोप्रतिपादनं गन्धी. योगशास्त्रकन. जोपरुनन्. निरुतकृत
रुत्भक्तिकहृदन्. जसपुरुषकोमन. ब्रह्मशाखाविचारविषये. ब्रह्मध्यानविषये. क्षरामा
त्रपती. धीरभैरवहृदन्. तसपुरुषले. गंगा. प्रयाग. पुष्करादि. सकलतीर्थकाजलविम
येत्मानगरियो. सुपात्रप्रालराहृह्लाद. समस्तपृथ्वीदानगरियो. सरुभू. अयुतअस्त्रमे
ध. वाजपेयादि. महाजज्ञगरिया. ब्रह्मा. विष्णु. महेश्वरप्रभृति. समस्तदेवता. विधिपू
र्वकपूजागरियो. सकलपितरुरु. अत्यंततृप्तहृत्प्रकारलेनृत्तगरिस्वर्गलोककनूत्रा
पगरियो. ईकहिष्काकावस्तु. तीर्थस्नान. पृथ्वीदान. महाजघ. देवतापूजा. पितृतर्पना
दिले जोफलमिलत्त्योफलक्षरामात्र. भात्मचिन्तनरूपयोगलेदिह. योभावजनाया

रानः

४५

श्री. यो १०९ श्रीगोरक्षगुरुकृपाश्रयमिलीगोरक्षार्थमासैलेरचरागात्र्याकाहुन्. योगीहृदकाविनले
भाषाहोभनीहेलानगरुन्. शब्दार्थजान्याहर्. योगाभ्यासनभे. रहस्यमिलनुकष्टेदः शब्दा
र्थले १ शाकेसत्रसप्रवयालिस्. महाशुक्लाष्टमिचैत्रमा. स्थानेकान्तिपुरेविचरना. पूर्णभयो
ग्रथको श्रीगोरक्षशतमाहात्म्येन नम्राप्राअपूर्वेभनि. मंत्रिरावीरसिंहकृतिकोआशा
हृदामावत्यो इतिगोरक्षयोगशास्त्रमुक्तिमोपानसंशकदैवज्ञ. केशरिपरिशुतविरचिता
यांभाषाव्याख्यासमाधिकल्प. लताख्याया मुक्तसरसतकम्पसम्पूर्णमशुभम्पम्पस्तु
इतिसम्बतनेपाली १००५ सालमिती आसुन सुक्ते ३ तृतीयारोज १ तदिने लिखित रामः
सुभगत पूरवासिमदा स भूट भग्तरामरामरामरामरामरामरामशिवशिवशिवशिवशुभम् ४६

Handwritten text in Devanagari script, consisting of approximately 10 lines. The text is extremely faded and illegible due to the age and condition of the manuscript.

39t

0 cms. 5 10 15 20 25 30